

11月

10/25(金) 発行になります

日	月	火	水	木	金	土
					1	2
					11:00~WS45/アサミ 12:00~CBT30/タカ 13:00~Z30/堀越 14:00~OA30/堀越 19:00~CBT45/タカ 20:15~PMP45/トモヤ	11:00~WY45/アサミ 12:00~CC30/タカ 13:00~F60/タカ 17:00~WS45/アサミ 18:00~Z60/堀越
3	4 祝日営業	5	6	7	8	9
10:30~A60/堀越 (エアロピクス) 11:45~Z45/ユキ 16:30~LC30/タツノリ 17:15~PMP45/トモヤ	11:00~ST30/タカ 11:45~尻トレ45/タカ 13:00~LC30/タツノリ 14:00~P60/三本木 18:00~CBT60/タカ	11:00~ハY45/鈴木倫 12:00~AS30/鈴木倫 13:00~BW45/鈴木 14:00~D45/鈴木 19:00~YP60/堀越 20:15~Z45/タイチ	11:00~BM60/堀越 12:15~CC30/トモヤ 13:15~PMP30/トモヤ 14:00~ZAQ45/堀越 19:00~P45/五十嵐 20:00~S45/五十嵐	11:00~YP60/三本木 12:15~BA45/三本木 13:30~LC30/タツノリ 19:00~BW45/堀越 20:00~ソA45/堀越	11:00~WS45/アサミ 12:00~CBT30/タカ 13:00~Z30/堀越 14:00~OA30/堀越 19:00~PMP45/トモヤ 20:15~ATK45/アサミ	11:00~WY45/アサミ 12:00~BS30/タイチ 13:00~F60/タカ 17:00~ST45/トモヤ 18:00~Z60/堀越
10	11	12	13	14	15	16
10:30~OA60/鈴木倫 (おまかせエアロ) 11:45~Z45/ユキ 16:30~LC30/タツノリ 17:15~PMP45/トモヤ	11:00~P30/堀越 11:45~A45/堀越 13:00~BUP30/タカ 14:00~PY60/三本木 19:00~LC30/タツノリ 20:00~WY60/アサミ	11:00~ハY45/鈴木倫 12:00~AS30/鈴木倫 13:00~BW45/堀越 14:00~Z45/堀越 19:00~PY60/堀越 20:15~ATK45/アサミ	11:00~太60/タイチ 12:15~CC30/タイチ 13:15~PMP30/トモヤ 14:00~ZAQ45/堀越 19:00~P45/五十嵐 20:00~A45/五十嵐	11:00~YP60/三本木 12:15~BA45/三本木 13:30~LC30/タツノリ 19:00~BW45/鈴木 20:00~D45/鈴木	休館日	11:00~WY45/アサミ 12:00~BS30/タイチ 13:00~F60/タカ 17:00~WS45/アサミ 18:00~Z60/堀越
17	18	19	20	21		22
10:30~バP60/三本木 (バレトン&ピラティス) 11:45~Z45/ユキ 16:30~LC30/タツノリ 17:15~PMP45/トモヤ	11:00~ST30/タカ 11:45~尻トレ45/タカ 13:00~ATK30/アサミ 14:00~P60/三本木 19:00~LC30/タツノリ 20:00~CBT60/タカ	11:00~ハY45/鈴木倫 12:00~AS30/鈴木倫 13:00~BW45/鈴木 14:00~D45/鈴木 19:00~YP60/堀越 20:15~Z45/タイチ	11:00~BM60/堀越 12:15~CC30/トモヤ 13:15~PMP30/トモヤ 14:00~ZAQ45/堀越 19:00~P45/五十嵐 20:00~S45/五十嵐	11:00~YP60/三本木 12:15~BA45/三本木 13:30~LC30/タツノリ 19:00~BW45/堀越 20:00~ソA45/堀越	11:00~WS45/アサミ 12:00~CBT30/タカ 13:00~Z30/堀越 14:00~OA30/堀越 19:00~ATK45/アサミ 20:15~CBT45/タカ	11:00~WY45/アサミ 12:00~BS30/タイチ 13:00~F60/タカ 17:00~ST45/トモヤ 18:00~Z60/堀越
24	25	26	27	28	29	30
10:30~OA60/鈴木倫 (おまかせエアロ) 11:45~Z45/ユキ 16:30~LC30/タツノリ 17:15~PMP45/トモヤ	11:00~P30/堀越 11:45~A45/堀越 13:00~BUP30/タカ 14:00~PY60/三本木 19:00~LC30/タツノリ 20:00~WY60/アサミ	11:00~ハY45/鈴木倫 12:00~AS30/鈴木倫 13:00~BW45/堀越 14:00~ZG45/堀越 19:00~PY60/堀越 20:15~ATK45/アサミ	11:00~太60/タイチ 12:15~CC30/タイチ 13:15~PMP30/トモヤ 14:00~ZAQ45/堀越 19:00~P45/五十嵐 20:00~A45/五十嵐	11:00~YP60/三本木 12:15~BA45/三本木 13:30~LC30/タツノリ 19:00~BW45/鈴木 20:00~D45/鈴木	11:00~ST30/タツノリ 12:00~CBT30/タカ 13:00~Z30/堀越 14:00~OA30/堀越 19:00~CBT45/タカ 20:15~PMP45/トモヤ	休館日