

日		月		火		水		木		金		土	
1		2		3		4		5		6		7	
10:30~バP60/三本木 (パレトン&ピラティス) 11:45~Z45/ユキ		11:00~ST30/タカ 11:45~尻トレ45/タツノリ 13:00~BUP30/タツノリ 14:00~P60/三本木		11:00~ハY45/鈴木倫 12:00~AS30/鈴木倫 13:00~BW45/鈴木 14:00~D45/鈴木		11:00~BM60/堀越 12:15~CC30/トモヤ 13:15~PMP30/トモヤ 14:00~ZAQ45/堀越		11:00~YP60/三本木 12:15~BA45/三本木 13:30~LC30/タツノリ		11:00~WS45/アサミ 12:00~CBT30/タカ 13:00~Z30/堀越 14:00~OA30/堀越		11:00~WY45/アサミ 12:00~BS30/タイチ 13:00~F60/タカ 17:00~WS45/アサミ	
16:30~LC30/タツノリ 17:15~PMP45/トモヤ		19:00~LC30/タツノリ 20:00~CBT60/タカ		19:00~YP60/堀越 20:15~Z45/タイチ		19:00~P45/五十嵐 20:00~S45/五十嵐		19:00~BW45/鈴木 20:00~D45/鈴木		19:00~CBT45/タカ 20:15~PMP45/トモヤ		18:00~Z60/堀越	
8		9		10		11		12		13		14	
10:30~OA60/鈴木倫 (おまかせエアロ) 11:45~Z45/ユキ		11:00~P30/堀越 11:45~A45/堀越 13:00~ATK30/アサミ 14:00~PY60/三本木		11:00~ハY45/鈴木倫 12:00~AS30/鈴木倫 13:00~BW45/堀越 14:00~Z45/堀越		11:00~太60/タイチ 12:15~CC30/タイチ 13:15~PMP30/トモヤ 14:00~ZAQ45/堀越		11:00~YP60/三本木 12:15~BA45/三本木 13:30~LC30/タツノリ		11:00~ST30/タツノリ 12:00~CBT30/タカ 13:00~Z30/堀越 14:00~OA30/堀越		11:00~ST45/トモヤ 12:00~BS30/タイチ 13:00~F60/タカ 17:00~ST45/トモヤ	
16:30~LC30/タツノリ 17:15~PMP45/トモヤ		19:00~LC30/タツノリ 20:00~WY60/アサミ		19:00~PY60/堀越 20:15~ATK45/アサミ		19:00~P45/五十嵐 20:00~A45/五十嵐		19:00~BW45/堀越 20:00~ソA45/堀越		19:00~PMP45/トモヤ 20:15~ATK45/アサミ		18:00~Z60/堀越	
15		16		17		18		19		20		21	
休館日		11:00~ST30/タカ 11:45~尻トレ45/タツノリ 13:00~BUP30/タツノリ 14:00~P60/三本木		11:00~ハY45/鈴木倫 12:00~AS30/鈴木倫 13:00~BW45/鈴木 14:00~D45/鈴木		11:00~BM60/堀越 12:15~CC30/トモヤ 13:15~PMP30/トモヤ 14:00~ZAQ45/堀越		11:00~YP60/三本木 12:15~BA45/三本木 13:30~LC30/タツノリ		11:00~WS45/アサミ 12:00~CBT30/タカ 13:00~Z30/堀越 14:00~OA30/堀越		11:00~WY45/アサミ 12:00~BS30/タイチ 13:00~F60/タカ 17:00~WS45/アサミ	
		19:00~LC30/タツノリ 20:00~CBT60/タカ		19:00~YP60/堀越 20:15~Z45/タイチ		19:00~P45/五十嵐 20:00~S45/五十嵐		19:00~BW45/鈴木 20:00~D45/鈴木		19:00~ATK45/アサミ 20:15~CBT45/タカ		18:00~Z60/堀越	
22		23		24		25		26		27		28	
10:30~A60/堀越 (エアロビクス) 11:45~Z45/ユキ		11:00~P30/堀越 11:45~A45/堀越 13:00~ATK30/アサミ 14:00~PY60/三本木		11:00~ハY45/鈴木倫 12:00~AS30/鈴木倫 13:00~BW45/堀越 14:00~ZG45/堀越		11:00~太60/タイチ 12:15~CC30/タイチ 13:15~PMP30/トモヤ 14:00~ZAQ45/堀越		11:00~YP60/三本木 12:15~BA45/三本木 13:30~LC30/タツノリ		11:00~WS45/アサミ 12:00~CBT30/タカ 13:00~Z30/堀越 14:00~OA30/堀越		11:00~WY45/アサミ 12:00~BS30/タイチ 13:00~F60/タカ 17:00~ST45/トモヤ	
16:30~LC30/タツノリ 17:15~PMP45/トモヤ		19:00~LC30/タツノリ 20:00~WY60/アサミ		19:00~PY60/堀越 20:15~ATK45/アサミ		19:00~P45/五十嵐 20:00~A45/五十嵐		19:00~BW45/堀越 20:00~ソA45/堀越		19:00~PMP45/トモヤ 20:15~CBT45/タカ		18:00~Z60/堀越	
29	臨時営業 13時~20時	30	臨時営業 10時~20時	31	<div style="text-align: center;"> <h1>12月</h1> <p>確定版は25日(月)になります。</p> </div>								
13:30~Z60/ユキ		11:00~Y60/三本木 12:30~BS30/タイチ 13:15~ATK30/アサミ 14:00~LC30/タツノリ 14:45~CBT45/タカ		<div style="text-align: center;"> <h2>~1/4(土) 休館日</h2> </div>									
16:30~LC30/タツノリ 17:15~PMP45/トモヤ													