

日		月		火		水		木		金		土					
7月				1	11:00～ハY45/鈴木倫 12:00～AS30/鈴木倫 13:00～D45/鈴木 14:00～BF45/鈴木 19:00～PY60/堀越 20:15～ATK45/アサミ	2	11:00～SY60/堀越 12:15～尻トレ30/アサミ 13:15～LC30/タツノリ 14:00～ZAQ45/堀越 19:00～P45/五十嵐 20:00～A45/五十嵐	3	11:00～YP60/三本木 12:15～BA45/三本木 13:30～BM45/堀越 14:30～やS/堀越 19:00～BF45/鈴木 20:00～D45/鈴木	4	11:00～WS45/アサミ 12:00～CBT30/タカ 13:00～Z30/堀越 13:45～OA30/堀越 19:00～PMP45/トモヤ 20:15～CBT45/タカ	5	11:00～WY45/アサミ 12:00～BS30/トモヤ 13:00～F60/タカ 17:00～WS45/アサミ 18:00～Z60/堀越				
				6	10:30～ポP60/三本木 (ポール・ド・ブラ&ピラティス) 11:45～Z45/ユキ 16:30～LC30/タツノリ 17:15～PMP45/トモヤ	7	11:00～BS30/タカ 11:45～ST45/タカ 13:00～初中A45/鈴木倫 14:00～初D45/鈴木倫 19:00～LC30/タツノリ 20:00～Z60/三本木	8	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～YP60/堀越 20:15～ATK45/アサミ	9	11:00～ST45/タツノリ 12:00～尻トレ45/アサミ 13:15～LC30/タツノリ 14:00～ZAQ45/堀越 19:00～P45/五十嵐 20:00～S45/五十嵐	10	11:00～YP60/三本木 12:15～BA45/三本木 13:30～PMP30/トモヤ 14:15～F45/タカ 19:00～BW45/堀越 20:00～ソA45/堀越	11	11:00～WS45/アサミ 12:00～CBT30/タカ 13:00～Z30/堀越 13:45～OA30/堀越 19:00～CBT45/タカ 20:15～PMP45/トモヤ	12	11:00～ST30/トモヤ 12:00～BS30/トモヤ 13:00～F60/タカ 17:00～ST45/トモヤ 18:00～Z60/堀越
				13	10:30～BFY60/堀越 (ボディフローヨガ) 11:45～Z45/ユキ 16:30～LC30/タツノリ 17:15～PMP45/トモヤ	14	11:00～BS30/タカ 11:45～ST45/タカ 13:00～初中A45/鈴木倫 14:00～初D45/鈴木倫 19:00～LC30/タツノリ 20:00～BA60/三本木	15	休館日	16	11:00～SY60/堀越 12:15～尻トレ30/アサミ 13:15～LC30/タツノリ 14:00～ZAQ45/堀越 19:00～P45/五十嵐 20:00～A45/五十嵐	17	11:00～YP60/三本木 12:15～BA45/三本木 13:30～BM45/堀越 14:30～やS/堀越 19:00～BF45/鈴木 20:00～D45/鈴木	18	11:00～WS45/アサミ 12:00～CBT30/タカ 13:00～Z30/堀越 13:45～OA30/堀越 19:00～PMP45/トモヤ 20:15～CBT45/タカ	19	11:00～WY45/アサミ 12:00～BS30/トモヤ 13:00～F60/タカ 17:00～WS45/アサミ 18:00～Z60/堀越
				20	10:30～A60/堀越 (エアロビクス) 11:45～Z45/ユキ 16:30～LC30/タツノリ 17:15～PMP45/トモヤ	21	11:00～コンバット60 タカ&ユキ 13:00～初中A45/鈴木倫 14:00～初D45/鈴木倫 18:00～Z60/三本木	22		11:00～ハY45/鈴木倫 12:00～AS30/鈴木倫 13:00～D45/鈴木 14:00～BF45/鈴木 19:00～PY60/堀越 20:15～ATK45/アサミ	23	11:00～ST45/タツノリ 12:00～尻トレ45/アサミ 13:15～LC30/タツノリ 14:00～ZAQ45/堀越 19:00～P45/五十嵐 20:00～S45/五十嵐	24	11:00～YP60/三本木 12:15～BA45/三本木 13:30～PMP30/トモヤ 14:15～F45/タカ 19:00～BW45/堀越 20:00～ソA45/堀越	25	11:00～WS45/アサミ 12:00～CBT30/タカ 13:00～Z30/堀越 13:45～OA30/堀越 19:00～CBT45/タカ 20:15～PMP45/トモヤ	26
				27	10:30～60初中A/鈴木倫 (初中級エアロビクス) 11:45～Z45/ユキ 16:30～LC30/タツノリ 17:15～PMP45/トモヤ	28	11:00～BS30/タカ 11:45～ST45/タカ 13:00～初中A45/鈴木倫 14:00～初D45/鈴木倫 19:00～LC30/タツノリ 20:00～BA60/三本木	29	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～YP60/堀越 20:15～ATK45/アサミ	30	11:00～ST45/タツノリ 12:00～尻トレ45/アサミ 13:15～LC30/タツノリ 14:00～ZAQ45/堀越 19:00～P45/五十嵐 20:00～A45/五十嵐	31	休館日	確定版は 25日(水) になります			