

| 日  |    | 月  |  | 火  |    | 水   |              | 木  |  | 金   |  | 土  |  |
|--|----|--|--|--|----|---|--------------|--|--|---|--|--|--|
| <p>今年も1年お世話になりました。</p> <p><b>1月</b> 良いお年を お迎えください。</p>  |    |  |  |  |    | 5   | 20時閉館        | 6  |  | 7   |  | 8  |  |
|  |    |  |  |  |    | 11:00~BM45/堀越<br>12:15~お楽しみ30/アサミ<br>13:15~PMP30/トモヤ<br>14:00~ZAQ45/堀越<br>14:15~JAM45/ミサキ<br>17:00~BS30/タイチ<br>18:00~CBT45/タカ |              | 11:00~Y45/大竹<br>13:00~LC30/ミサキ<br>14:00~BA45/三本木<br>19:00~BW45/鈴木<br>20:15~D45/鈴木  |  | 11:00~WS45/アサミ<br>12:15~CBT30/タカ<br>13:15~Z30/堀越<br>13:30~AQW45/タカ<br>14:15~OA30/堀越<br>19:00~PMP45/トモヤ<br>20:15~ATK45/アサミ |  | 11:00~WS45/アサミ<br>12:15~BS30/タイチ<br>13:15~F45/タカ<br>17:00~WS45/ジュラ<br>18:15~Z45/堀越<br>19:30~CBT45/タカ |  |
| 9  | 10 | 20時閉館  | 11   | 12   | 13 | 14  | <h1>休館日</h1> |  |  |   |  |  |  |
| 10:30~リY45/大竹<br>(リラックスヨガ)   |    | 11:00~お楽しみ30/アサミ<br>12:00~太45/タイチ<br>13:15~LB30/ミサキ<br>14:15~S45/三本木 |  | 11:00~筋活30/ジュラ<br>12:00~CC30/トモヤ<br>13:00~BW45/堀越<br>14:15~Z45/堀越  |    | 11:00~太45/タイチ<br>12:15~JAM30/ミサキ<br>13:15~BS30/タイチ<br>14:00~ZAQ45/堀越<br>14:15~SBM45/ジュラ<br>19:15~P30/五十嵐<br>20:15~Z45/五十嵐     |              |  |  |   |  |  | 11:00~Y45/大竹<br>13:00~LC30/ミサキ<br>14:00~BA45/三本木<br>19:00~BW45/堀越<br>20:15~ソA45/堀越 |
| 16:30~PMP45/トモヤ<br>17:45~JAM45/ミサキ   |    | 16:30~LC30/ミサキ<br>17:30~尻トレ&ST45/アサミ                                 |  | 19:00~YP45/堀越<br>20:15~SBM45/ジュラ                                   |    | 19:00~PY45/堀越<br>20:15~SBM45/ジュラ  |              | 19:00~BW45/鈴木<br>20:15~D45/鈴木  |  | 19:00~ATK45/アサミ<br>20:15~JAM45/ミサキ  |  |  |  |
| 16   | 17 | 18   | 19   | 20   | 21 | 22  |              |  |  |   |  |  |  |
| 10:30~A45/堀越<br>(エアロビクス)   |    | 11:00~P30/堀越<br>12:00~A45/堀越<br>13:15~ATK30/アサミ<br>14:15~S45/三本木     |  | 11:00~筋活30/ジュラ<br>12:00~CC30/トモヤ<br>13:00~BW45/鈴木<br>14:15~D45/鈴木  |    | 11:00~BM45/堀越<br>12:15~SBM30/ジュラ<br>13:15~PMP30/トモヤ<br>14:00~ZAQ45/堀越<br>14:15~JAM45/ミサキ<br>19:15~P30/五十嵐<br>20:15~A45/五十嵐    |              | 11:00~Y45/大竹<br>13:00~LC30/ミサキ<br>14:00~BA45/三本木<br>19:00~BW45/鈴木<br>20:15~D45/鈴木  |  | 11:00~WS45/アサミ<br>12:15~CBT30/タカ<br>13:15~Z30/堀越<br>13:30~AQW45/タカ<br>14:15~OA30/堀越<br>19:00~PMP45/トモヤ<br>20:15~ATK45/アサミ |  | 11:00~WS45/アサミ<br>12:15~BS30/タイチ<br>13:15~F45/タカ<br>17:00~WS45/ジュラ<br>18:15~Z45/堀越<br>19:30~CBT45/タカ |  |
| 16:30~PMP45/トモヤ<br>17:45~SBM45/ジュラ   |    | 19:00~LB30/ミサキ<br>20:00~CBT45/タカ                                     |  | 19:00~PY45/堀越<br>20:15~SBM45/ジュラ                                   |    | 19:00~PY45/堀越<br>20:15~SBM45/ジュラ  |              | 19:00~BW45/鈴木<br>20:15~D45/鈴木  |  | 19:00~PMP45/トモヤ<br>20:15~ATK45/アサミ  |  | 19:30~CBT45/タカ   |  |
| 23   | 24 | 25   | 26   | 27   | 28 | 29  |              |  |  |   |  |  |  |
| 10:30~A45/堀越<br>(エアロビクス)   |    | 11:00~ST30/アサミ<br>12:00~F45/タカ<br>13:15~LB30/ミサキ<br>14:15~S45/三本木    |  | 11:00~筋活30/ジュラ<br>12:00~CC30/トモヤ<br>13:00~BW45/堀越<br>14:15~ZG45/堀越 |    | 11:00~太45/タイチ<br>12:15~JAM30/ミサキ<br>13:15~BS30/タイチ<br>14:00~ZAQ45/堀越<br>14:15~SBM45/ジュラ<br>19:15~P30/五十嵐<br>20:15~S45/五十嵐     |              | 11:00~Y45/大竹<br>13:00~LC30/ミサキ<br>14:00~BA45/三本木<br>19:00~BW45/堀越<br>20:15~ソA45/堀越 |  | 11:00~WS45/アサミ<br>12:15~CBT30/タカ<br>13:15~Z30/堀越<br>13:30~AQW45/タカ<br>14:15~OA30/堀越<br>19:00~ATK45/アサミ<br>20:15~JAM45/ミサキ |  | 11:00~WS45/アサミ<br>12:15~BS30/タイチ<br>13:15~F45/タカ<br>17:00~WS45/ジュラ<br>18:15~Z45/堀越<br>19:30~CBT45/タカ |  |
| 16:30~PMP45/トモヤ<br>17:45~JAM45/ミサキ   |    | 19:00~LC30/ミサキ<br>20:00~CBT45/タカ                                     |  | 19:00~YP45/堀越<br>20:15~SBM45/ジュラ                                   |    | 19:00~YP45/堀越<br>20:15~SBM45/ジュラ  |              | 19:00~BW45/堀越<br>20:15~ソA45/堀越   |  | 19:00~ATK45/アサミ<br>20:15~JAM45/ミサキ  |  | 19:30~CBT45/タカ   |  |
| 30   | 31 | 20時閉館  | <p><b>休館日</b></p> <p>1日(土)~4日(火) 15日(土)</p> <p>5日(水)12:15~ 10日(月)11:00~</p> <p>お楽しみレッスン開催</p> <p>音楽に合わせて 頭を使って ジャンプ</p> <p>気になった方はぜひご参加下さい</p> |  |    |   |              |  |  |   |  |  |  |
| 10:30~脂燃A45/三本木<br>(脂肪燃烧エアロ)   |    | 11:00~P30/堀越<br>12:00~A45/堀越<br>13:15~ATK30/アサミ<br>14:15~S45/三本木     |  |  |    |   |              |  |  |   |  |  |  |
| 16:30~PMP45/トモヤ<br>17:45~SBM45/ジュラ   |    | 17:30~CC30/ミサキ<br>18:30~WST45/アサミ                                    |  | 祝日営業<br>10日(月) 5日(水)31日(月)   |    | 臨時営業<br>5日(水)   |              | 20時閉館  |  |   |  |  |  |