

日	月	火	水	木	金	土	
8月	1 11:00~ST30/タツノリ 12:00~尻トレ45/アサミ 13:15~ATK30/アサミ 14:15~S45/三本木 19:00~LB30/ミサキ 20:00~Z45/タイチ	2 11:00~筋活30/ジュラ 12:00~BUP30/タツノリ 13:00~BW45/堀越 14:15~Z45/堀越 19:00~PY45/堀越 20:15~SBM45/ジュラ	3 11:00~BM45/堀越 12:15~JAM30/ミサキ 13:15~PMP30/トモヤ 14:00~ZAQ45/堀越 14:15~SBM45/ジュラ 19:15~P30/五十嵐 20:15~A45/五十嵐	4 11:00~Y45/大竹 13:00~LC30/ミサキ 14:00~BA45/三本木 19:00~BW45/鈴木 20:15~D45/鈴木	5 11:00~WS45/アサミ 12:15~CC30/トモヤ 13:15~Z30/堀越 14:15~OA30/堀越 19:00~ATK45/アサミ 20:15~JAM45/ミサキ	6 11:00~WS45/アサミ 12:15~BS30/タイチ 13:15~SBM45/ジュラ 17:00~WS45/ジュラ 18:15~Z45/堀越 19:30~CC30/タイチ	
	7 10:30~リY45/大竹 (リラックスヨガ) 16:30~PMP45/トモヤ 17:45~JAM45/ミサキ	8 11:00~P30/堀越 12:00~A45/堀越 13:15~LB30/ミサキ 14:15~S45/三本木 19:00~LC30/ミサキ 20:00~Z45/タイチ	9 11:00~筋活30/ジュラ 12:00~BUP30/タツノリ 13:00~BW45/鈴木 14:15~D45/鈴木 19:00~YP45/堀越 20:15~ATK45/アサミ	10 11:00~太45/タイチ 12:15~SBM30/ジュラ 13:15~BS30/タイチ 14:00~AQ45/鈴木 14:15~JAM45/ミサキ 19:15~CC30/タイチ 20:15~SBM45/ジュラ	11 20時閉館 11:00~Y45/大竹 13:00~LC30/ミサキ 14:00~BA45/三本木 16:00~PMP45/トモヤ 17:15~WS45/ジュラ	12 11:00~WS45/アサミ 12:15~CC30/トモヤ 13:15~Z30/堀越 14:15~OA30/堀越 19:00~PMP45/トモヤ 20:15~ATK45/アサミ	13 休館日
14 休館日	15 休館日	16 11:00~筋活30/ジュラ 12:00~BUP30/タツノリ 13:00~BW45/堀越 14:15~ZG45/堀越 19:00~PY45/堀越 20:15~SBM45/ジュラ	17 11:00~BM45/堀越 12:15~JAM30/ミサキ 13:15~PMP30/トモヤ 14:00~ZAQ45/堀越 14:15~SBM45/ジュラ 19:15~CC30/タイチ 20:15~Z45/タイチ	18 11:00~Y45/大竹 13:00~LC30/ミサキ 14:00~BA45/三本木 19:00~BW45/鈴木 20:15~D45/鈴木	19 11:00~WS45/アサミ 12:15~CC30/トモヤ 13:15~Z30/堀越 14:15~OA30/堀越 19:00~ATK45/アサミ 20:15~JAM45/ミサキ	20 11:00~WS45/アサミ 12:15~BS30/タイチ 13:15~ATK45/アサミ 17:00~WS45/ジュラ 18:15~Z45/堀越 19:30~BUP30/タツノリ	
21 10:30~バ45/三本木 (パレトン) 16:30~PMP45/トモヤ 17:45~SBM45/ジュラ	22 11:00~P30/堀越 12:00~A45/堀越 13:15~LB30/ミサキ 14:15~S45/三本木 19:00~LC30/ミサキ 20:00~Z45/タイチ	23 11:00~筋活30/ジュラ 12:00~BUP30/タツノリ 13:00~BW45/鈴木 14:15~D45/鈴木 19:00~YP45/堀越 20:15~ATK45/アサミ	24 11:00~太45/タイチ 12:15~SBM30/ジュラ 13:15~BS30/タイチ 14:00~ZAQ45/堀越 14:15~JAM45/ミサキ 19:15~CC30/タイチ 20:15~SBM45/ジュラ	25 11:00~Y45/大竹 13:00~LC30/ミサキ 14:00~BA45/三本木 19:00~BW45/堀越 20:15~ソA45/堀越	26 11:00~WS45/アサミ 12:15~CC30/トモヤ 13:15~Z30/堀越 14:15~OA30/堀越 19:00~PMP45/トモヤ 20:15~ATK45/アサミ	27 11:00~WS45/アサミ 12:15~BS30/タイチ 13:15~SBM45/ジュラ 17:00~WS45/ジュラ 18:15~Z45/堀越 19:30~BUP30/タツノリ	
28 10:30~A45/堀越 (エアロビクス) 16:30~PMP45/トモヤ 17:45~JAM45/ミサキ	29 11:00~ST30/タツノリ 12:00~尻トレ45/アサミ 13:15~ATK30/アサミ 14:15~S45/三本木 19:00~LB30/ミサキ 20:00~Z45/タイチ	30 11:00~筋活30/ジュラ 12:00~BUP30/タツノリ 13:00~BW45/堀越 14:15~ZG45/堀越 19:00~PY45/堀越 20:15~SBM45/ジュラ	31 11:00~BM45/堀越 12:15~JAM30/ミサキ 13:15~PMP30/トモヤ 14:00~ZAQ45/堀越 14:15~SBM45/ジュラ 19:15~P30/五十嵐 20:15~Z45/五十嵐	13(土)14(日)15日(月)夏季休館 31日(水)通常営業 「熱中症」・「感染対策」 引き続きご協力をお願いします。			