

日		月		火		水		木		金		土	
11月 10時オープン				1		2		3 20時閉館		4		5	
				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		11:00～BM45/堀越 12:15～PMP30/トモヤ 13:15～SBM45/ジュラ 14:00～ZAQ45/堀越		11:00～Y45/大竹 12:15～JAM30/ミサキ 13:15～LC30/ミサキ 14:15～BA45/三本木		11:00～WS45/アサミ 12:15～CC30/トモヤ 13:15～Z30/堀越 14:15～OA30/堀越		11:00～WS45/アサミ 12:15～BS30/タイチ 13:15～F45/タカ	
				19:00～YP45/堀越 20:15～SBM45/ジュラ		19:15～P30/五十嵐 20:15～Z45/五十嵐		17:00～BS30/タイチ 18:00～WS45/ジュラ		19:00～ATK45/アサミ 20:15～JAM45/ミサキ		17:00～WS45/ジュラ 18:15～Z45/堀越 19:30～CBT45/タカ	
6		7		8		9		10		11		12	
10:30～バ45/三本木 (パレトン)		11:00～P30/堀越 12:00～A45/堀越 13:15～LB30/ミサキ 14:15～S45/三本木		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		11:00～太45/タイチ 12:15～BS30/タイチ 13:15～JAM45/ミサキ 14:00～ZAQ45/堀越		11:00～Y45/大竹 12:15～SBM30/ジュラ 13:15～LC30/ミサキ 14:15～BA45/三本木		11:00～WS45/アサミ 12:15～CBT30/タカ 13:15～Z30/堀越 14:15～OA30/堀越		11:00～WS45/アサミ 12:15～BS30/タイチ 13:15～F45/タカ	
16:30～PMP45/トモヤ 17:45～JAM45/ミサキ		19:00～LC30/ミサキ 20:00～Z45/タイチ		19:00～PY45/堀越 20:15～SBM45/ジュラ		19:15～P30/五十嵐 20:15～A45/五十嵐		19:00～BW45/鈴木 20:15～D45/鈴木		19:00～PMP45/トモヤ 20:15～ATK45/アサミ		17:00～WS45/ジュラ 18:15～Z45/堀越 19:30～CBT45/タカ	
13		14		15		16		17		18		19	
10:30～A45/堀越 (エアロビクス)		11:00～ST30/タツノリ 12:00～尻トレ45/アサミ 13:15～ATK30/アサミ 14:15～バ45/三本木		休館日		11:00～BM45/堀越 12:15～PMP30/トモヤ 13:15～SBM45/ジュラ 14:00～ZAQ45/堀越		11:00～Y45/三本木 12:15～JAM30/ミサキ 13:15～LC30/ミサキ 14:15～BA45/三本木		11:00～WS45/アサミ 12:15～CC30/トモヤ 13:15～Z30/堀越 14:15～OA30/堀越		11:00～WS45/アサミ 12:15～BS30/タイチ 13:15～F45/タカ	
16:30～PMP45/トモヤ 17:45～SBM45/ジュラ		19:00～LB30/ミサキ 20:00～CBT45/タカ				19:15～P30/五十嵐 20:15～S45/五十嵐		19:00～BW45/堀越 20:15～ソA45/堀越		19:00～ATK45/アサミ 20:15～JAM45/ミサキ		17:00～WS45/ジュラ 18:15～Z45/堀越 19:30～CBT45/タカ	
20		21		22		23 20時閉館		24		25		26	
10:30～脂燃A45/三本木 (脂肪燃焼エアロ)		11:00～P30/堀越 12:00～A45/堀越 13:15～LB30/ミサキ 14:15～S45/三本木		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		11:00～太45/タイチ 12:15～BS30/タイチ 13:15～JAM45/ミサキ 14:00～ZAQ45/堀越		11:00～Y45/大竹 12:15～SBM30/ジュラ 13:15～LC30/ミサキ 14:15～BA45/三本木		11:00～WS45/アサミ 12:15～CBT30/タカ 13:15～Z30/堀越 14:15～OA30/堀越		11:00～WS45/アサミ 12:15～BS30/タイチ 13:15～F45/タカ	
16:30～PMP45/トモヤ 17:45～JAM45/ミサキ		19:00～LC30/ミサキ 20:00～Z45/タイチ		19:00～YP45/堀越 20:15～SBM45/ジュラ		17:00～BS30/タイチ 18:00～JAM45/ミサキ		19:00～BW45/堀越 20:15～D45/堀越		19:00～PMP45/トモヤ 20:15～ATK45/アサミ		17:00～WS45/ジュラ 18:15～Z45/堀越 19:30～CBT45/タカ	
27		28		29		30		 <p>今年も残り2ヶ月となりました 引き続き感染対策を行い 風邪、ウイルス等の病気には 気を付けましょう</p>					
10:30～リY45/大竹 (リラックスヨガ)		11:00～ST30/タツノリ 12:00～尻トレ45/アサミ 13:15～ATK30/アサミ 14:15～バ45/三本木		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		休館日							
16:30～PMP45/トモヤ 17:45～SBM45/ジュラ		19:00～LB30/ミサキ 20:00～CBT45/タカ		19:00～PY45/堀越 20:15～SBM45/ジュラ									