

日	月	火	水	木	金	土	
<p>12月</p> <p>お間違えないようお越してください。</p> <p>臨時営業 29日(木)13:00~20:00 30日(金)10:00~20:00</p> <p>休館日 15日(木) 31日(土)~4日(水)</p> <p>←今年最後のイベントレッスン</p>  				<p>1</p> <p>11:00~Y45/大竹 12:15~SBM30/ジュラ 13:15~LC30/ミサキ 14:15~BA45/三本木</p> <p>19:00~BW45/鈴木 20:15~D45/鈴木</p>	<p>2</p> <p>11:00~WS45/アサミ 12:15~CC30/トモヤ 13:15~Z30/堀越 14:15~OA30/堀越</p> <p>19:00~ATK45/アサミ 20:15~JAM45/ミサキ</p>	<p>3</p> <p>11:00~WS45/アサミ 12:15~BS30/タイチ 13:15~F45/タカ</p> <p>17:00~WS45/ジュラ 18:15~Z45/堀越 19:30~CBT45/タカ</p>	
<p>4</p> <p>10:30~A45/堀越 (エアロビクス)</p>	<p>5</p> <p>11:00~P30/堀越 12:00~A45/堀越 13:15~LB30/ミサキ 14:15~S45/三本木</p>	<p>6</p> <p>11:00~筋活30/ジュラ 12:00~BUP30/タツノリ 13:00~BW45/堀越 14:15~D45/堀越</p>	<p>7</p> <p>11:00~太45/タイチ 12:15~BS30/タイチ 13:15~SBM45/ジュラ 14:00~ZAQ45/堀越</p>	<p>8</p> <p>11:00~Y45/大竹 12:15~JAM30/ミサキ 13:15~LC30/ミサキ 14:15~BA45/三本木</p>	<p>9</p> <p>11:00~WS45/アサミ 12:15~CBT30/タカ 13:15~Z30/堀越 14:15~OA30/堀越</p>	<p>10</p> <p>11:00~WS45/アサミ 12:15~BS30/タイチ 13:15~F45/タカ</p> <p>17:00~WS45/ジュラ 18:15~Z45/堀越 19:30~CBT45/タカ</p>	
<p>16:30~PMP45/トモヤ 17:45~JAM45/ミサキ</p>	<p>19:00~CC30/タカ 20:00~CBT45/タカ</p>	<p>19:00~YP45/堀越 20:15~SBM45/ジュラ</p>	<p>19:15~P30/五十嵐 20:15~Z45/五十嵐</p>	<p>19:00~BW45/堀越 20:15~ソA45/堀越</p>	<p>19:00~PMP45/トモヤ 20:15~ATK45/アサミ</p>	<p>17:00~WS45/ジュラ 18:15~Z45/堀越 19:30~CBT45/タカ</p>	
<p>11</p> <p>10:30~リY45/大竹 (リラックスヨガ)</p>	<p>12</p> <p>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</p>	<p>13</p> <p>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</p>	<p>14</p> <p>11:00~BM45/堀越 12:15~PMP30/トモヤ 13:15~JAM45/ミサキ 14:00~ZAQ45/堀越</p>	<p>休館日</p>		<p>17</p> <p>11:00~WS45/アサミ 12:15~BS30/タイチ 13:15~F45/タカ</p> <p>17:00~WS45/ジュラ 18:15~Z45/堀越 19:30~CBT45/タカ</p>	
<p>16:30~PMP45/トモヤ 17:45~SBM45/ジュラ</p>	<p>19:00~LB30/ミサキ 20:00~Z45/タイチ</p>	<p>19:00~PY45/堀越 20:15~SBM45/ジュラ</p>	<p>19:15~P30/五十嵐 20:15~A45/五十嵐</p>		<p>19:00~ATK45/アサミ 20:15~JAM45/ミサキ</p>	<p>17:00~WS45/ジュラ 18:15~Z45/堀越 19:30~CBT45/タカ</p>	
<p>18</p> <p>10:30~A45/堀越 (エアロビクス)</p>	<p>19</p> <p>11:00~P30/堀越 12:00~A45/堀越 13:15~LB30/ミサキ 14:15~S45/三本木</p>	<p>20</p> <p>11:00~筋活30/ジュラ 12:00~30/タツノリ 13:00~45/鈴木 14:15~D45/鈴木</p>	<p>21</p> <p>11:00~太45/タイチ 12:15~BS30/タイチ 13:15~45/ジュラ 14:00~ZAQ45/堀越</p>	<p>22</p> <p>11:00~45/大竹 12:15~30/ミサキ 13:15~LC30/ミサキ 14:15~BA45/三本木</p>	<p>23</p> <p>11:00~45/アサミ 12:15~CBT30/タカ 13:15~Z30/堀越 14:15~OA30/堀越</p>	<p>24</p> <p>11:00~WS45/アサミ 12:15~30/タイチ 13:15~45/タカ</p> <p>17:00~WS45/ジュラ 18:15~Z45/堀越 19:30~CBT45/タカ</p>	
<p>16:30~PMP45/トモヤ 17:45~JAM45/ミサキ</p>	<p>19:00~LC30/ミサキ 20:00~CBT45/タカ</p>	<p>19:00~45/堀越 20:15~SBM45/ジュラ</p>	<p>19:15~P30/五十嵐 20:15~45/五十嵐</p>	<p>19:00~BW45/堀越 20:15~ソA45/堀越</p>	<p>19:00~45/トモヤ 20:15~45/アサミ</p>	<p>17:00~WS45/ジュラ 18:15~Z45/堀越 19:30~CBT45/タカ</p>	
<p>25</p> <p>10:30~45/三本木</p>	<p>26</p> <p>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</p>	<p>27</p> <p>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</p>	<p>28</p> <p>11:00~BM45/堀越 12:15~PMP30/トモヤ 13:15~JAM45/ミサキ 14:00~ZAQ45/堀越</p>	<p>29</p> <p>13:00~20:00</p> <p>13:30~CC30/タイチ 14:30~BA45/三本木</p>	<p>30</p> <p>10:00~20:00</p> <p>11:00~WS45/アサミ 12:15~CC30/タカ 13:15~Z30/堀越 14:15~OA30/堀越</p>	<p>休館日</p>	
<p>16:30~PMP45/トモヤ 17:45~45/ジュラ</p>	<p>19:00~LB30/ミサキ 20:00~Z45/タイチ</p>	<p>19:00~YP45/堀越 20:15~SBM45/ジュラ</p>	<p>19:15~P30/五十嵐 20:15~S45/五十嵐</p>	<p>17:00~PMP45/トモヤ 18:15~SBM45/ジュラ</p>	<p>17:00~ATK45/アサミ 18:15~JAM45/ミサキ</p>		