

日		月	火	水	木	金	土				
30	休館日	11月 確定版は10月25日(土)発行です					1				
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											
2		3 祝日営業	4	5	6	7	8				
10:30～ポP60/三本木 (ポル・ド・ブラ&ピラティス) 11:45～Z45/ユキ		11:00～BS30/タカ 11:45～ST45/タカ 13:00～初中A60/鈴木倫 14:00～カラダ30/鈴木倫		11:00～ハY45/鈴木倫 12:00～AS30/鈴木倫 13:00～BW45/堀越 14:00～Z45/堀越		11:00～SY60/堀越 12:15～尻30/アサミ 13:15～LC30/タツノリ 14:00～ZAQ45/堀越					
16:30～LC30/タツノリ 17:15～PMP45/トモヤ		17:00～コアピラティス30/三本木 17:45～ファイティング45/三本木		19:00～YP60/堀越 20:15～ATK45/アサミ		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～P45/五十嵐 20:00～A45/五十嵐		11:00～WS45/アサミ 12:00～CBT30/タカ 13:00～Z30/堀越 13:45～OA30/堀越					
				19:00～BF45/鈴木 20:00～D45/鈴木		17:00～ST45/トモヤ 18:00～Z60/堀越					
9		10	11	12	13	14	15 休館日				
10:30～BFY60/堀越 (ボディフローヨガ) 11:45～Z45/ユキ		11:00～ハY45/鈴木倫 12:00～AS30/鈴木倫 13:00～D45/鈴木 14:00～BF45/鈴木		11:00～ST45/タツノリ 12:00～尻45/アサミ 13:15～LC30/タツノリ 14:00～ZAQ45/堀越		11:00～YP60/三本木 12:15～BA45/三本木 13:30～BM45/堀越 14:30～やS30/堀越					
16:30～LC30/タツノリ 17:15～PMP45/トモヤ		19:00～PY60/堀越 20:15～ATK45/アサミ		19:00～P45/五十嵐 20:00～S45/五十嵐		11:00～ST30/ヒロミ 12:00～CBT30/タカ 13:00～Z30/堀越 13:45～OA30/堀越					
		19:00～LC30/タツノリ 20:00～BA60/三本木		19:00～P45/五十嵐 20:00～S45/五十嵐		19:00～BW45/堀越 20:00～ソA45/堀越					
				19:00～BF45/鈴木 20:00～D45/鈴木		19:00～CBT45/タカ 20:15～PMP45/トモヤ					
16		17	18	19	20	21	22				
10:30～A60/堀越 (エアロビクス) 11:45～Z45/ユキ		11:00～ハY45/鈴木倫 12:00～AS30/鈴木倫 13:00～BW45/堀越 14:00～ZG45/堀越		11:00～SY60/堀越 12:15～尻30/アサミ 13:15～LC30/タツノリ 14:00～ZAQ45/堀越		11:00～WS45/アサミ 12:00～CBT30/タカ 13:00～Z30/堀越 13:45～OA30/堀越					
16:30～LC30/タツノリ 17:15～PMP45/トモヤ		19:00～PY60/堀越 20:15～ATK45/アサミ		19:00～P45/五十嵐 20:00～A45/五十嵐		11:00～WY60/アサミ 12:15～BS30/トモヤ 13:00～休講					
		19:00～LC30/タツノリ 20:00～BA60/三本木		19:00～BF45/鈴木 20:00～D45/鈴木		17:00～WS45/アサミ 18:00～Z60/堀越					
				19:00～PMP45/トモヤ 20:15～CBT45/タカ							
23		24 祝日営業	25	26	27	28	29				
10:30～初中A60/鈴木倫 (初中級エアロビクス) 11:45～Z45/ユキ		11:00～ハY45/鈴木倫 12:00～AS30/鈴木倫 13:00～D45/鈴木 14:00～BF45/鈴木		11:00～ST45/タツノリ 12:00～尻45/アサミ 13:15～LC30/タツノリ 14:00～ZAQ45/堀越		11:00～YP60/三本木 12:15～BA45/三本木 13:30～BM45/堀越 14:30～やS30/堀越					
16:30～LC30/タツノリ 17:15～PMP45/トモヤ		19:00～PY60/堀越 20:15～ATK45/アサミ		19:00～P45/五十嵐 20:00～S45/五十嵐		11:00～WS45/アサミ 12:00～CBT30/タカ 13:00～Z30/堀越 13:45～OA30/堀越					
		17:00～コアピラティス30/三本木 17:45～ファイティング45/三本木		19:00～BW45/堀越 20:00～ソA45/堀越		11:00～WY45/アサミ 12:00～BS30/トモヤ 13:00～F60/タカ					
				19:00～PMP45/トモヤ 20:15～CBT45/タカ		17:00～ST45/トモヤ 18:00～Z60/堀越					