2024年12月スケジュール

1日(日)

	スタジオ①	スタジオ②	艾	2階
8:00				
9:00	ボクシング ヨガ			ストレッチ 筋作
10:00	腕幅せ 筋作		ウエイ ヤル	
11:00	初級 筋作		ウエイ ヤル	
12:00			ウエイ ヤル	
13:00	ストレッチ 筋作			
14:00	初級 筋作		ウエイ ヤル	
15:00	ボクシング ヨガ		ウエイ 筋作	
16:00	腹作 筋作		ウエイ ヤル	
17:00	腕幅せ 筋作		ウエイ ヤル	
18:00	腹作 筋作		ウエイ ヤル	
19:00	ボクシング ヨガ	Queenies 筋作		
20:00	ストレッチ 筋作		ウエイ ヤル	
21:00				

2日(月)

	スタジオ①	スタジオ②	艾	2階
8:00				
9:00				
10:00				
11:00				
12:00				
13:00				
14:00				
15:00				
16:00				
17:00				
18:00				
19:00				
20:00				
21:00				

定休日

3日(火)

	スタジオ①	スタジオ②	艾	2階
8:00				
9:00	腹作 体川		ウエイ 筋作	油SS(30) 筋ON yoga30
10:00	ストレッチ 体川		ウエイ 筋作	
11:00	有酸素 体川		ウエイ ヤル	スレッチ 筋作
12:00	ストレッチ ヤル			
13:00	ストレッチ 筋作		ウエイ ヤル	
14:00	有酸素 筋作		ウエイ ヤル	
15:00	ストレッチ ヤル		ウエイ 筋作	
16:00	腹作 ヤル	Queenies 筋作	ウエイ ヤル	
17:00	有酸素 ヤル		ウエイ 筋作	スレッチ 筋作
18:00	腹作 ヤル		ウエイ ヤル	油社(18:00) 体幹油SS
19:00	腹作 ヤル		ウエイ ヤル	
20:00	ストレッチ 体川		ウエイ ヤル	
21:00				

4日(水)

	スタジオ①	スタジオ②	艾	2階
8:00				
9:00	腹作 体川			
10:00	アニマルフロー 五百倉			ストレッチ 体川
11:00	有酸素 体川		ウエイ 五百倉	
12:00				
13:00	ストレッチ ヤル			
14:00	腹作 ヤル			
15:00	ボクシング 新屋	アニマルフロー 五百倉	ウエイ 体川	
16:00	腹作 五百倉		ウエイ ヤル	
17:00	腹作 ヤル		ウエイ 五百倉	ストレッチ 体川
18:00	腹作 ヤル		ウエイ 五百倉	油社(18:00) 五百倉
19:00	アニマルフロー 五百倉	Queenies 新屋	ウエイ ヤル	
20:00	ストレッチ ヤル		ウエイ 体川	油社(20:00) 筋ハム健康30
21:00				

5日(木)

	スタジオ①	スタジオ②	艾	2階
8:00				
9:00	腹作 体川		ウエイ ヤル	油社(30) 代謝アップ50
10:00	ストレッチ 体川		ウエイ 筋作	
11:00	体川 ヤル		ウエイ ヤル	
12:00	運動機能改善(社15) 筋力(30)		ウエイ 筋作	
13:00	ALOOP 体川		ウエイ 筋作	スレッチ 筋作
14:00	運動機能改善(社15) 筋力(30)	ボクシング ヤル	ウエイ 筋作	
15:00	ALOOP 体川		ウエイ 筋作	
16:00	運動機能改善(社15) 筋力(30)	Queenies ヤル	ウエイ 筋作	
17:00	アンオイシング 体川	腕幅せ 筋作		スレッチ ヤル
18:00	腹作 ヤル			油社(18:00) 筋ヤスット120
19:00	ALOOP 体川		ウエイ 筋作	
20:00	ストレッチ 体川		ウエイ 体川	
21:00				

6日(金)

	スタジオ①	スタジオ②	艾	2階
8:00				
9:00	腹作 体川		ウエイ 筋作	油社(30) 筋ベーシック45
10:00	ストレッチ 体川			
11:00	腹作 体川			
12:00	FSPピラティス 増田		ウエイ ヤル	
13:00	腹作 体川			
14:00	運動機能改善(社15) 筋力(30)		ウエイ 筋作	
15:00	ALOOP 体川		ウエイ 筋作	
16:00	運動機能改善(社15) 筋力(30)		ウエイ 筋作	
17:00	アンオイシング 体川		ウエイ 筋作	
18:00	腹作 体川		ウエイ 筋作	
19:00	ALOOP 体川		ウエイ 筋作	
20:00	ストレッチ 体川		ウエイ 筋作	
21:00				

7日(土)

	スタジオ①	スタジオ②	艾	2階
8:00				
9:00	腹作 体川		ウエイ 筋作	
10:00	ストレッチ 体川			
11:00	FSPピラティス 増田		ウエイ 体川	
12:00	腹作 増田			
13:00	FSPピラティス 増田		ウエイ 体川	スレッチ 体川
14:00	腹作 増田		ウエイ 体川	腕幅せ 筋作
15:00	FSPピラティス 増田		ウエイ 体川	有酸素 筋作
16:00	ストレッチ 筋作	Queenies 体川		
17:00	ボクシング 体川		ウエイ 筋作	
18:00	腹作 体川		ウエイ 筋作	
19:00	腹幅せ 体川		ウエイ 筋作	
20:00	ストレッチ 体川		ウエイ 筋作	
21:00			油社(30) 筋ON yoga30	

8日(日)

	スタジオ①	スタジオ②	艾	2階
8:00				
9:00	ボクシング 体川		ウエイ 筋作	ストレッチ 筋作
10:00	腹幅せ 筋作		ウエイ ヤル	
11:00	初級 筋作		ウエイ 筋作	
12:00			ウエイ ヤル	
13:00	ストレッチ 筋作			
14:00	初級 筋作		ウエイ ヤル	
15:00	ボクシング ヨガ		ウエイ 筋作	
16:00	腹作 筋作		ウエイ ヤル	
17:00	腹幅せ 筋作		ウエイ ヤル	
18:00	腹作 筋作		ウエイ ヤル	
19:00	ボクシング ヨガ	Queenies 筋作	ウエイ ヤル	
20:00	ストレッチ 筋作		ウエイ ヤル	
21:00				

9日(月)

	スタジオ①	スタジオ②	艾	2階
8:00				
9:00	ストレッチ 体川		ウエイ 筋作	
10:00	腹作 体川		ウエイ ヤル	
11:00	初級 体川		ウエイ 筋作	
12:00	ストレッチ ヤル			
13:00	ストレッチ 筋作		ウエイ ヤル	
14:00	腹幅せ 筋作		ウエイ ヤル	
15:00	ストレッチ 筋作		ウエイ ヤル	
16:00	ボクシング ヨガ		ウエイ 筋作	
17:00	腹作 ヤル		ウエイ ヤル	
18:00	腹作 筋作		ウエイ ヤル	
19:00	有酸素 体川		ウエイ ヤル	
20:00	ストレッチ 体川		ウエイ ヤル	
21:00				油社(20:00) 下半身コンディアップ50

10日(火)

	スタジオ①	スタジオ②	艾	2階
8:00				
9:00	腹作 体川		ウエイ 筋作	油SS(30) 筋ON yoga30
10:00	ストレッチ 体川		ウエイ 筋作	
11:00	初級 体川		ウエイ ヤル	
12:00	初級 ヤル		ウエイ 筋作	
13:00	ストレッチ 筋作		ウエイ ヤル	
14:00	有酸素 筋作			スレッチ 五百倉
15:00	ストレッチ ヤル		ウエイ 筋作	
16:00		Queenies 筋作	ウエイ ヤル	
17:00	有酸素 ヤル		ウエイ 筋作	スレッチ 筋作
18:00	腹作 ヤル		ウエイ ヤル	油社(18:00) 体幹油SS
19:00	腹作 体川		ウエイ ヤル	
20:00	ストレッチ 体川		ウエイ ヤル	
21:00				

11日(水)

	スタジオ①	スタジオ②	艾	2階
8:00				
9:00	腹作 体川		ウエイ ヤル	
10:00	ストレッチ 体川			
11:00	アニマルフロー 五百倉		ウエイ ヤル	
12:00	初級 ヤル			
13:00				
14:00	初級 ヤル			スレッチ 五百倉
15:00	ボクシング 新屋		ウエイ ヤル	
16:00	腹作 ヤル		ウエイ 五百倉	
17:00	腹作 ヤル		ウエイ 五百倉	スレッチ 五百倉
18:00	FSPピラティス 五百倉		ウエイ ヤル	スレッチ 新屋
19:00	腹作 ヤル		ウエイ 五百倉	スレッチ 五百倉
20:00	ストレッチ ヤル		ウエイ ヤル	油社(20:00) 筋ハム健康30
21:00				

12日(木)

	スタジオ①	スタジオ②	艾	2階
8:00				
9:00	スレッチ 体川		ウエイ ヤル	
10:00	腹作 体川		ウエイ ヤル	油社(30) 代謝アップ50
11:00	腹作 体川		ウエイ ヤル	
12:00	有酸素 体川		ウエイ 筋作	
13:00				
14:00	腹幅せ 筋作		ウエイ ヤル	
15:00	スレッチ 体川		ウエイ ヤル	
16:00	ボクシング ヨガ		ウエイ 筋作	
17:00	有酸素 体川	ボクシング ヤル		
18:00	腹作 体川	ボクシング ヤル	ウエイ 筋作	油社(18:00) 筋ヤスット120
19:00	有酸素 体川	スレッチ ヤル	ウエイ ヤル	
20:00	スレッチ 筋作	ボクシング ヤル	ウエイ 筋作	
21:00				

13日(金)

	スタジオ①	スタジオ②	艾	2階
8:00				油社(30) 筋ベーシック45
9:00	腹作 体川		ウエイ 筋作	
10:00	腹作 体川		ウエイ 筋作	
11:00	有酸素 体川		ウエイ 筋作	
12:00	初級 体川		ウエイ 筋作	
13:00	ストレッチ 筋作		ウエイ ヤル	有酸素 筋作
14:00	有酸素 筋作			
15:00	腹作 筋作			有酸素 筋作
16:00	ストレッチ 筋作		ウエイ ヤル	
17:00	有酸素 筋作		ウエイ ヤル	
18:00	腹作 筋作		ウエイ ヤル	
19:00	腹作 体川		ウエイ ヤル	
20:00	ストレッチ 筋作		ウエイ ヤル	
21:00				

14日(土)

	スタジオ①	スタジオ②	艾	2階
8:00				
9:00	腹作 体川		ウエイ 筋作	
10:00	腹作 体川		ウエイ 筋作	
11:00	腹幅せ 体川		ウエイ 筋作	
12:00	有酸素 体川		ウエイ 筋作	
13:00	初級 体川		ウエイ 筋作	
14:00	有酸素 筋作			
15:00	腹作 体川			サーキット 体川
16:00	ストレッチ 筋作	Queenies 体川	ウエイ 筋作	
17:00	腹作 筋作		ウエイ 筋作	
18:00	腹作 筋作		ウエイ 筋作	
19:00	腹作 体川		ウエイ 筋作	
20:00	ストレッチ 筋作		ウエイ 筋作	
21:00				油社(30) 筋ON yoga30

15日(日)

	スタジオ①	スタジオ②	艾	2階
8:00				
9:00	ボクシング ヨガ		ウエイ 筋作	
10:00	腹作 筋作			
11:00	初級 筋作			
12:00	ボクシング ヨガ			
13:00	ストレッチ 筋作		ウエイ ヤル	
14:00	初級 筋作		ウエイ ヤル	
15:00	ボクシング ヨガ		ウエイ 筋作	ストレッチ 筋作
16:00	有酸素 筋作		ウエイ ヤル	
17:00	腹幅せ 筋作		ウエイ ヤル	
18:00	ボクシング ヨガ		ウエイ 筋作	
19:00	有酸素 筋作		ウエイ ヤル	
20:00	ストレッチ 筋作		ウエイ ヤル	
21:00				

16日(月)

	スタジオ①	スタジオ②	艾	2階
8:00				
9:00	腹作 体川		ウエイ 筋作	
10:00	腹幅せ 筋作		ウエイ ヤル	
11:00	有酸素 筋作		ウエイ 筋作	
12:00	初級 ヤル		ウエイ ヤル	
13:00	ストレッチ 筋作		ウエイ ヤル	
14:00	初級 筋作		ウエイ ヤル	
15:00	腹幅せ 筋作		ウエイ ヤル	
16:00	有酸素 筋作		ウエイ ヤル	
17:00	腹幅せ 筋作		ウエイ ヤル	
18:00	腹作 筋作		ウエイ ヤル	
19:00	有酸素 筋作		ウエイ ヤル	
20:00	ストレッチ 体川		ウエイ ヤル	
21:00				油社(20:00) 下半身コンディアップ50

17日(火)

	スタジオ①	スタジオ②	艾	2階
8:00				
9:00	腹作 体川		ウエイ 筋作	油SS(30) 筋ON yoga30
10:00	腹幅せ 筋作		ウエイ ヤル	
11:00	有酸素 筋作		ウエイ 筋作	
12:00	初級 ヤル		ウエイ ヤル	
13:00	ストレッチ 筋作		ウエイ ヤル	
14:00	腹作 筋作		ウエイ ヤル	
15:00	ボクシング ヨガ		ウエイ 筋作	
16:00	腹作 筋作	Queenies 筋作	ウエイ ヤル	
17:00	腹作 筋作		ウエイ ヤル	スレッチ 筋作
18:00	腹作 筋作		ウエイ ヤル	油社(18:00) 筋ヤスット120
19:00	腹作 体川		ウエイ ヤル	
20:00	ストレッチ 体川		ウエイ ヤル	油社(20:00) 筋ハム健康30
21:00				

18日(水)

	スタジオ①	スタジオ②	艾	2階
8:00				
9:00	ストレッチ 体川		ウエイ ヤル	
10:00	腹作 体川		ウエイ ヤル	
11:00	初級 ヤル		ウエイ 筋作	
12:00	初級 ヤル			
13:00			ウエイ 筋作	
14:00	腹幅せ 筋作		ウエイ ヤル	
15:00	ボクシング 筋作		ウエイ ヤル	
16:00	ストレッチ 筋作		ウエイ ヤル	
17:00	腹作 筋作		ウエイ ヤル	スレッチ 筋作
18:00	腹作 体川		ウエイ 筋作	油社(18:00) 筋ヤスット120
19:00	ボクシング ヨガ		ウエイ 筋作	
20:00	ストレッチ 体川		ウエイ ヤル	油社(20:00) 筋ハム健康30
21:00				

19日(木)

	スタジオ①	スタジオ②	艾	2階
8:00				
9:00	腹作 体川		ウエイ ヤル	
10:00	スレッチ 体川		ウエイ ヤル	
11:00	腹作 体川		ウエイ ヤル	
12:00	腹幅せ 筋作		ウエイ ヤル	
13:00	スレッチ 筋作		ウエイ ヤル	
14:00	腹作 筋作		ウエイ ヤル	
15:00	ボクシング 筋作		ウエイ ヤル	
16:00	腹作 筋作		ウエイ ヤル	
17:00	腹作 筋作		ウエイ ヤル	スレッチ 筋作
18:00	腹作 体川		ウエイ ヤル	油社(18:00) 筋ヤスット120
19:00	ボクシング ヨガ		ウエイ ヤル	
20:00	スレッチ 体川		ウエイ ヤル	油社(20:00) 筋ハム健康30
21:00				

20日(金)

	スタジオ①	スタジオ②	艾	2階
8:00				
9:00	腹作 体川		ウエイ ヤル	
10:00	スレッチ 体川		ウエイ ヤル	
11:00	有酸素 体川		ウエイ ヤル	
12:00	サーキット 体川		ウエイ ヤル	
13:00	初級 体川		ウエイ ヤル	スレッチ ヤル
14:00	腹作 体川		ウエイ ヤル	
15:00	ボクシング ヨガ		ウエイ ヤル	
16:00	腹作 体川		ウエイ ヤル	
17:00	腹作 体川		ウエイ ヤル	スレッチ 五百倉
18:00	腹作 体川		ウエイ ヤル	油社(18:00) 筋ヤスット120
19:00	ボクシング ヨガ		ウエイ ヤル	
20:00	スレッチ 体川		ウエイ ヤル	油社(20:00) 筋ハム健康30
21:00				

21日(土)

	スタジオ①	スタジオ②	艾	2階
8:00				
9:00				
10:00				
11:00				
12:00				
13:00				
14:00				
15:00				
16:00				
17:00				
18:00				
19:00				
20:00				
21:00				

定休日

22日(日)

	スタジオ①	スタジオ②	艾	2階
8:00				
9:00	腹幅せ 筋作			
10:00			ウエイ ヤル	
11:00	初級 筋作			
12:00	ストレッチ 筋作		ウエイ ヤル	
13:00	腹幅せ 筋作			
14:00			ウエイ ヤル	
15:00	ボクシング ヨガ		ウエイ ヤル	
16:00		Queenies 筋作	ウエイ ヤル	
17:00	腹幅せ 筋作		ウエイ ヤル	
18:00	腹作 筋作		ウエイ ヤル	
19:00	ボクシング ヨガ		ウエイ ヤル	
20:00	ストレッチ 筋作		ウエイ ヤル	
21:00				

23日(月)

	スタジオ①	スタジオ②	艾	2階
8:00				
9:00	ストレッチ 広島		ウエイ ヤル	
10:00	腹幅せ 筋作		ウエイ ヤル	種能改善 必須
11:00	初級 筋作		ウエイ ヤル	背筋コンディ 必須
12:00	ストレッチ 広島		ウエイ ヤル	
13:00	腹幅せ 筋作		ウエイ ヤル	
14:00	腹幅せ 筋作		ウエイ ヤル	背筋コンディ 必須
15:00	ボクシング ヨガ	Queenies 筋作	ウエイ ヤル	
16:00			ウエイ ヤル	
17:00	腹幅せ 筋作		ウエイ ヤル	
18:00	腹作 筋作		ウエイ ヤル	
19:00	ボクシング ヨガ		ウエイ ヤル	
20:00	ストレッチ 体川		ウエイ ヤル	油社(21:00) 体幹油SS
21:00				

24日(火)

	スタジオ①	スタジオ②	艾	2階
8:00				
9:00	腹作 広島		ウエイ ヤル	油SS(30) 筋ON yoga30
10:00	腹幅せ 筋作		ウエイ ヤル	種能改善 必須
11:00	初級 筋作		ウエイ ヤル	背筋コンディ 必須
12:00	ストレッチ 筋作		ウエイ ヤル	
13:00	腹幅せ 広島		ウエイ ヤル	スレッチ ヤル
14:00	腹幅せ 筋作		ウエイ ヤル	背筋コンディ 必須
15:00	ボクシング ヨガ	Queenies 筋作	ウエイ ヤル	
16:00			ウエイ ヤル	
17:00	腹幅せ 筋作		ウエイ ヤル	
18:00	腹作 筋作		ウエイ ヤル	油社(18:00) 体幹油SS
19:00	ボクシング ヨガ		ウエイ ヤル	
20:00	ストレッチ 体川		ウエイ ヤル	
21:00				

25日(水)

	スタジオ①	スタジオ②	艾	2階
8:00				
9:00	ボクシング ヨガ		ウエイ ヤル	ストレッチ 筋作
10:00	腹幅せ 筋作	Queenies ヤル	ウエイ ヤル	
11:00	初級 筋作	ボクシング ヤル	ウエイ ヤル	
12:00	初級 ヤル		ウエイ ヤル	
13:00	ストレッチ 筋作		ウエイ ヤル	
14:00	初級 ヤル		ウエイ ヤル	
15:00				
16:00				
17:00				
18:00				
19:00				
20:00				
21:00				

大掃除

26日(木)

	スタジオ①	スタジオ②	艾	2階
8:00				
9:00				
10:00				
11:00				
12:00				
13:00				
14:00				
15:00				
16:00				
17:00				
18:00				
19:00				
20:00				
21:00				

27日(金)

	スタジオ①	スタジオ②	艾	2階
8:00				
9:00	腹作 体川	種能改善 新屋	ウエイ 筋作	油社(30) 筋ベーシック45
10:00	有酸素 体川		ウエイ ヤル	スレッチ 五百倉
11:00	アニマルフロー 五百倉		ウエイ ヤル	スレッチ 筋作
12:00	初級 ヤル		ウエイ 筋作	
13:00	ストレッチ 筋作		ウエイ ヤル	
14:00	腹作 筋作		ウエイ ヤル	
15:00	ピラティス ヤル		ウエイ ヤル	種能改善 新屋
16:00	腹作 筋作	Queenies 筋作	ウエイ ヤル	
17:00	有酸素 筋作		ウエイ ヤル	
18:00	腹作 筋作		ウエイ ヤル	
19:00	腹作 体川		ウエイ ヤル	
20:00	ストレッチ 体川		ウエイ ヤル	
21:00				

28日(土)

	スタジオ①	スタジオ②	艾	2階
8:00				
9:00	腹作 体川		ウエイ 筋作	
10:00	腹幅せ 筋作		ウエイ ヤル	
11:00	有酸素 体川		ウエイ 筋作	
12:00	初級 体川		ウエイ 筋作	
13:00	ストレッチ 筋作		ウエイ ヤル	
14:00	有酸素 筋作			
15:00	サーキット 体川		ウエイ 筋作	
16:00	ストレッチ 筋作	Queenies 体川	ウエイ 筋作	
17:00	腹作 筋作		ウエイ 筋作	
18:00	腹作 筋作		ウエイ 筋作	
19:00	腹幅せ 体川		ウエイ ヤル	
20:00	ストレッチ 体川		ウエイ ヤル	
21:00				

29日(日)

	スタジオ①	スタジオ②	艾	2階
8:00				
9:00				
10:00				
11:00				
12:00				
13:00				
14:00				
15:00				
16:00				
17:00				
18:00				
19:00				
20:00				
21:00				

30日(月)

	スタジオ①	スタジオ②	艾	2階
8:00				
9:00				
10:00				
11:00				
12:00				
13:00				
14:00				
15:00				
16:00				
17:00				
18:00				
19:00				
20:00				
21:00				

定休日

31日(火)

	スタジオ①	スタジオ②	艾	2階
8:00				
9:00				
10:00				
11:00				
12:00				
13:00				
14:00				
15:00				
16:00				
17:00				
18:00				
19:00				
20:00				
21:00				