2024年7月スケジュール

1日(月)

	スタジオ①	スタジオ②	芝	2階
8:00				
9:00				
10:00	維持 西野			yoga 高橋
11:00	初級 西野			
12:00				
13:00				
14:00				
15:00	維持 西野			
16:00	ストレッチ 西野		ウエイト 谷川	
17:00	維持 西野			ストレッチ 谷川
18:00	維持 西野		ウエイト 谷川	
19:00	維持 谷川			
20:00			ウエイト 谷川	
21:00				

2日(火)

	スタジオ①	スタジオ②	芝	2階
8:00				
9:00	維持 谷川			
10:00	ストレッチ 西野		ウエイト 谷川	
11:00	初級 西野		ウエイト 谷川	
12:00				
13:00				
14:00	初級 西野			
15:00	ストレッチ 西野			
16:00	有酸素初級 西野			
17:00	維持 西野		ウエイト 谷川	
18:00	維持 谷川			
19:00	ストレッチ 谷川			
20:00			ウエイト 谷川	
21:00				

3日(水)

	スタジオ①	スタジオ②	芝	2階
8:00				
9:00	維持 谷川			
10:00	有酸素初級 西野		ウエイト 谷川	
11:00	初級 西野		ウエイト 谷川	
12:00				
13:00				
14:00	有酸素初級 西野			
15:00	維持 西野			機能改善 谷川
16:00	ストレッチ 谷川			
17:00	有酸素初級 西野		ウエイト 谷川	
18:00	ストレッチ 西野			yoga 高橋
19:00				リストラティブヨガ(19:15~) 高橋
20:00			ウエイト 谷川	
21:00				

4日(木)

	スタジオ①	スタジオ②	芝	2階
8:00				
9:00	維持 谷川			
10:00	維持 西野		ウエイト 谷川	
11:00	初級 西野		ウエイト 谷川	
12:00				
13:00				
14:00	有酸素初級 西野			機能改善 谷川
15:00	ストレッチ 西野			
16:00	維持 西野			
17:00	初級 西野		ウエイト 谷川	
18:00	維持 谷川			ストレッチ 西野
19:00	ピラティス 谷川			
20:00			ウエイト 谷川	
21:00				

5日(金)

	スタジオ①	スタジオ②	芝	2階
8:00				
9:00				
10:00	維持 西野		ウエイト 谷川	
11:00	初級 西野		ウエイト 谷川	
12:00	有酸素初級 西野			
13:00				
14:00	ストレッチ 西野			
15:00	維持 西野			
16:00	ストレッチ 谷川			
17:00	有酸素中級 西野		ウエイト 谷川	
18:00	維持 西野		ウエイト 谷川	
19:00	ストレッチ 谷川			
20:00	維持 谷川			
21:00				

6日(土)

	スタジオ①	スタジオ②	芝	2階
8:00				
9:00	維持 谷川			
10:00				
11:00	初級 谷川			
12:00				
13:00				
14:00	機能改善 谷川			
15:00			ウエイト 谷川	
16:00	ストレッチ 谷川			
17:00			ウエイト 谷川	
18:00	維持 谷川			
19:00	有酸素初級 谷川			
20:00			ウエイト 谷川	
21:00				

7日(日)

	スタジオ①	スタジオ②	芝	2階
8:00				
9:00	維持 片山			
10:00			ウエイト 片山	
11:00	初級 片山			
12:00	ボクシング 片山			
13:00				
14:00			ウエイト 片山	
15:00	維持 片山			
16:00			ウエイト 片山	
17:00	ボクシング 片山			
18:00	維持 片山			
19:00			ウエイト 片山	
20:00	ストレッチ 片山			
21:00				

8日(月)

	スタジオ①	スタジオ②	芝	2階
8:00				
9:00	維持 谷川			
10:00	有酸素初級 西野		ウエイト 谷川	yoga 高橋
11:00	初級 西野		ウエイト 谷川	
12:00				
13:00	機能改善 谷川			ストレッチ 西野
14:00	初級 西野			
15:00	有酸素初級 西野			
16:00	維持 谷川			
17:00	維持 西野		ウエイト 谷川	
18:00	維持 西野			
19:00	維持 谷川			
20:00			ウエイト 谷川	
21:00				

9日(火)

	スタジオ①	スタジオ②	芝	2階
8:00				
9:00	維持 谷川			
10:00	ストレッチ 西野		ウエイト 谷川	
11:00	初級 西野		ウエイト 谷川	
12:00	ストレッチ 西野			
13:00				
14:00				
15:00	有酸素初級 西野			
16:00	機能改善 谷川			
17:00	維持 西野			
18:00	維持 谷川	ストレッチ 西野		
19:00	ピラティス 谷川			
20:00			ウエイト 谷川	
21:00				

10日(水)

	スタジオ①	スタジオ②	芝	2階
8:00				
9:00	維持 谷川			
10:00	ストレッチ 西野		ウエイト 谷川	
11:00	初級 西野		ウエイト 谷川	
12:00				
13:00				
14:00	有酸素初級 西野			
15:00	維持 西野			ストレッチ 谷川
16:00	ストレッチ 西野		ウエイト 谷川	
17:00	維持 谷川			
18:00	有酸素初級 西野			
19:00	ストレッチ 谷川			
20:00			ウエイト 谷川	
21:00				

11日(木)

	スタジオ①	スタジオ②	芝	2階
8:00				
9:00	維持 谷川			
10:00	維持 西野		ウエイト 谷川	
11:00	初級 西野		ウエイト 谷川	
12:00				
13:00				
14:00	初級 西野			
15:00	維持 西野			機能改善 谷川
16:00	有酸素初級 西野		ウエイト 谷川	
17:00	維持 西野			
18:00	維持 西野			yoga 高橋
19:00				リストラティブヨガ (19:15~) 高橋
20:00			ウエイト 谷川	
21:00				

12日(金)

	スタジオ①	スタジオ②	芝	2階
8:00				
9:00				
10:00	有酸素初級 西野		ウエイト 谷川	
11:00	初級 西野		ウエイト 谷川	
12:00				
13:00	ストレッチ 西野			
14:00	初級 西野			
15:00	維持 西野			
16:00	有酸素初級 西野			ストレッチ 谷川
17:00	維持 西野		ウエイト 谷川	
18:00	維持 谷川			ストレッチ 西野
19:00	有酸素初級 谷川			
20:00				
21:00				

13日(土)

	スタジオ①	スタジオ②	芝	2階
8:00				
9:00	維持 谷川			
10:00			ウエイト 谷川	
11:00	初級 谷川			
12:00				
13:00	有酸素初級 谷川			
14:00	機能改善 谷川			
15:00	維持 谷川			
16:00	ストレッチ 谷川			
17:00			ウエイト 谷川	
18:00	維持 谷川			
19:00	ピラティス 谷川			
20:00			ウエイト 谷川	
21:00				

14日(日)

	スタジオ①	スタジオ②	芝	2階
8:00				
9:00	維持 片山			
10:00			ウエイト 片山	
11:00	初級 片山			
12:00	ボクシング 片山			
13:00				
14:00			ウエイト 片山	
15:00	維持 片山			
16:00			ウエイト 片山	
17:00	ボクシング 片山			
18:00	維持 片山			
19:00			ウエイト 片山	
20:00	ストレッチ 片山			
21:00				

15日(月)

	スタジオ①	スタジオ②	芝	2階
8:00				
9:00	維持 谷川			
10:00			ウエイト 谷川	yoga 高橋
11:00	初級 谷川			
12:00				
13:00	有酸素初級 谷川			
14:00	機能改善 谷川			
15:00	維持 谷川			
16:00	ストレッチ 谷川			
17:00			ウエイト 谷川	
18:00	維持 谷川			
19:00	維持 谷川			
20:00			ウエイト 谷川	
21:00				

16日(火)

	スタジオ①	スタジオ②	芝	2階
8:00				
9:00	維持 谷川			
10:00	有酸素初級 西野		ウエイト 谷川	
11:00	初級 西野		ウエイト 谷川	
12:00	ストレッチ 西野			
13:00				
14:00	初級 西野			
15:00	維持 西野			
16:00	維持 谷川			ストレッチ 西野
17:00	有酸素中級 西野			
18:00	維持 谷川			
19:00	有酸素初級 谷川			
20:00			ウエイト 谷川	
21:00				

17日(水)

	スタジオ①	スタジオ②	芝	2階
8:00				
9:00	維持 谷川			
10:00	ストレッチ 西野		ウエイト 谷川	
11:00	初級 西野		ウエイト 谷川	
12:00				
13:00	初級 西野			
14:00	維持 西野			
15:00	ストレッチ 西野			
16:00	有酸素初級 西野			機能改善 谷川
17:00	維持 西野		ウエイト 谷川	
18:00	ストレッチ 西野			
19:00	維持 谷川			
20:00			ウエイト 谷川	
21:00				

18日(木)

	スタジオ①	スタジオ②	芝	2階
8:00				
9:00	維持 谷川			
10:00	有酸素初級 西野		ウエイト 谷川	
11:00	初級 西野		ウエイト 谷川	
12:00				
13:00	初級 西野			
14:00	ストレッチ 西野			
15:00	有酸素初級 西野			
16:00	初級 西野			
17:00	維持 西野			
18:00	維持 谷川			
19:00				
20:00			ウエイト 谷川	
21:00				

19日(金)

	スタジオ①	スタジオ②	芝	2階
8:00				
9:00				
10:00	ストレッチ 西野		ウエイト 谷川	
11:00	初級 西野		ウエイト 谷川	
12:00				
13:00	初級 西野			
14:00	有酸素初級 西野			
15:00	ストレッチ 西野			
16:00	維持 西野		ウエイト 谷川	
17:00	有酸素中級 西野		ウエイト 谷川	
18:00	維持 谷川			月yoga 高橋
19:00	ピラティス 谷川			リストラティブヨガ(19:15~) 高橋
20:00	維持 谷川			
21:00				

20日(土)

	スタジオ①	スタジオ②	芝	2階
8:00				
9:00	維持 谷川			
10:00	ストレッチ 西野			
11:00	初級 西野		ウエイト 谷川	
12:00				
13:00	機能改善 谷川			
14:00	ストレッチ 西野		ウエイト 谷川	
15:00	維持 西野			
16:00	有酸素初級 西野			
17:00	維持 西野			
18:00	維持 西野			
19:00	ストレッチ 谷川			
20:00			ウエイト 谷川	
21:00				

21日(日)

	スタジオ①	スタジオ②	芝	2階
8:00				
9:00	維持 片山			
10:00			ウエイト 片山	
11:00	初級 片山			
12:00	ボクシング 片山			
13:00				
14:00			ウエイト 片山	
15:00	ストレッチ 片山			
16:00			ウエイト 片山	
17:00	ボクシング 片山			
18:00	維持 片山			
19:00			ウエイト 片山	
20:00	ストレッチ 片山			
21:00				

22日(月)

	スタジオ①	スタジオ②	芝	2階
8:00				
9:00	維持 谷川			
10:00	維持 西野		ウエイト 谷川	yoga 高橋
11:00	初級 西野		ウエイト 谷川	
12:00				
13:00	機能改善 谷川			
14:00	ストレッチ 西野		ウエイト 谷川	
15:00	有酸素初級 西野			
16:00	ストレッチ 西野			
17:00	維持 西野			
18:00	維持 谷川			ストレッチ 西野
19:00	ピラティス 谷川			
20:00			ウエイト 谷川	
21:00				

23日(火)

	スタジオ①	スタジオ②	芝	2階
8:00				
9:00	維持 谷川			
10:00	有酸素初級 西野		ウエイト 谷川	yoga 高橋
11:00	初級 西野		ウエイト 谷川	リストラティブヨガ(11:15~) 高橋
12:00				
13:00	維持 西野			
14:00	有酸素初級 西野			
15:00	維持 谷川			ストレッチ 西野
16:00	機能改善 谷川			
17:00	有酸素中級 西野		ウエイト 谷川	
18:00	維持 西野		ウエイト 谷川	
19:00				
20:00				
21:00				

24日(水)

	スタジオ①	スタジオ②	芝	2階
8:00				
9:00	維持 谷川			
10:00	ストレッチ 西野		ウエイト 谷川	
11:00	初級 西野		ウエイト 谷川	
12:00				
13:00				
14:00	ストレッチ 西野			
15:00	維持 西野		ウエイト 谷川	
16:00	初級 西野			機能改善 谷川
17:00	有酸素初級 西野			
18:00	維持 西野			yoga 高橋
19:00	有酸素初級 谷川			リストラティブヨガ(19:15~) 高橋
20:00			ウエイト 谷川	
21:00				

25日(木)

	スタジオ①	スタジオ②	芝	2階
8:00				
9:00	有酸素初級 谷川			
10:00	ストレッチ 西野		ウエイト 谷川	
11:00	初級 西野			
12:00				
13:00	ストレッチ 西野			
14:00	初級 西野			
15:00	有酸素初級 西野			機能改善 谷川
16:00	維持 西野		ウエイト 谷川	
17:00	有酸素初級 西野			
18:00	維持 谷川			ストレッチ 西野
19:00				
20:00			ウエイト 谷川	
21:00				

26日(金)

	スタジオ①	スタジオ②	芝	2階
8:00				
9:00				
10:00	有酸素初級 谷川			ストレッチ 西野
11:00	初級 西野		ウエイト 谷川	
12:00				
13:00	ストレッチ 西野			
14:00	初級 西野			
15:00	有酸素初級 西野			
16:00	維持 西野			機能改善 谷川
17:00	ストレッチ 西野		ウエイト 谷川	
18:00	有酸素中級 西野			ストレッチ 谷川
19:00	維持 谷川			
20:00				
21:00				

27日(土)

	スタジオ①	スタジオ②	芝	2階
8:00				
9:00	維持 谷川			朝yoga 高橋
10:00	ストレッチ 谷川			
11:00	初級 谷川			
12:00				
13:00	サーキット 谷川			
14:00	機能改善 谷川			
15:00			ウエイト 谷川	
16:00	コーディネーション 谷川			
17:00	維持 谷川			
18:00				
19:00				
20:00				
21:00				

28日(日)

	スタジオ①	スタジオ②	芝	2階
8:00				
9:00	維持 片山			
10:00			ウエイト 片山	
11:00	初級 片山			
12:00	ボクシング 片山			
13:00				
14:00			ウエイト 片山	
15:00	ストレッチ 片山			
16:00			ウエイト 片山	
17:00	ボクシング 片山			
18:00	維持 片山			
19:00			ウエイト 片山	
20:00	ストレッチ 片山			
21:00				

29日(月)

	スタジオ①	スタジオ②	芝	2階
8:00				
9:00				
10:00	維持 西野			yoga 高橋
11:00	初級 西野			
12:00				
13:00				
14:00	ストレッチ 西野			
15:00	維持 西野			
16:00	初級 西野			機能改善 谷川
17:00	有酸素初級 西野		ウエイト 谷川	
18:00	維持 西野			ストレッチ 谷川
19:00	有酸素中級 谷川			
20:00			ウエイト 谷川	
21:00				

30日(火)

	スタジオ①	スタジオ②	芝	2階
8:00				
9:00	維持 谷川			
10:00	有酸素初級 西野		ウエイト 谷川	
11:00	初級 西野		ウエイト 谷川	
12:00				
13:00	機能改善 谷川			
14:00	有酸素初級 西野			ストレッチ 谷川
15:00	維持 西野		ウエイト 谷川	
16:00	維持 谷川			ストレッチ 西野
17:00	有酸素初級 西野		ウエイト 谷川	
18:00	維持 西野			
19:00	ストレッチ 谷川			
20:00			ウエイト 谷川	
21:00				

31日(水)

	スタジオ①	スタジオ②	芝	2階
8:00				
9:00	維持 谷川			
10:00	有酸素初級 西野		ウエイト 谷川	
11:00	初級 西野		ウエイト 谷川	
12:00				
13:00	ストレッチ 西野			
14:00	初級 西野			
15:00	有酸素初級 西野			
16:00	維持 西野			
17:00	維持 谷川			
18:00	維持 西野			
19:00	ピラティス 谷川			
20:00			ウエイト 谷川	
21:00				

谷川