2024年12月スケジュール

1日(日)

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

2日(月)

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

3日(火)

	スタジオ①	スタジオ②	芝	2階
8:00				
9:00	維持 谷川		ウエイト 優作	ヨガ(9:30-) 朝のA-yoga30
10:00	ストレッチ 谷川		ウエイト 優作	
11:00	有酸素 谷川		ウエイト 中島	ストレッチ 優作
12:00	初級 中島			
13:00	ストレッチ 優作		ウエイト 中島	
14:00	有酸素 優作			
15:00	ストレッチ 中島		ウエイト 優作	
16:00		Queenax 優作	ウエイト 中島	
17:00	有酸素 中島			ストレッチ 優作
18:00	維持 優作	ストレッチ 谷川	ウエイト 中島	ヨガ(18:00-) 体幹ヨガ45
19:00	ボクシング 中島		ウエイト 優作	
20:00	ストレッチ 中島			
21:00				

4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	アニマルフロー 五百倉			ストレッチ 谷川
11:00	有酸素 谷川		ウエイト 五百倉	
12:00				
13:00	ストレッチ 中島			
14:00	初級 中島			
15:00	ボクシング 新里	アニマルフロー 五百倉	ウエイト 谷川	
16:00	維持 五百倉		ウエイト 中島	
17:00	維持 中島		ウエイト 五百倉	ストレッチ 谷川
18:00	維持 新里		ウエイト 中島	ストレッチ 五百倉
19:00	アニマルフロー 五百倉	Queenax 新里	ウエイト 中島	
20:00	ストレッチ 中島		ウエイト 谷川	ヨガ(20:00-) 顔から健康30
21:00				

5日(木)

	スタジオ①	スタジオ②	芝	2階
8:00				
9:00	維持 谷川		ウエイト 中島	ヨガ(9:30-) 代謝アップ45
10:00	ストレッチ 谷川		ウエイト 中島	
11:00	8LOOP 菊池		ウエイト 中島	
12:00	運動機能改善(12:15-) 菊池(30分)		ウエイト 優作	
13:00	8LOOP 菊池		ウエイト 中島	ストレッチ 優作
14:00	運動機能改善(14:15-) 菊池(30分)	ボクシング 中島	ウエイト 優作	
15:00	8LOOP 菊池		ウエイト 中島	
16:00	運動機能改善(16:15-) 菊池(30分)	Queenax 中島	ウエイト 優作	
17:00	アンチエイジング 菊池	脚痩せ 優作		ストレッチ 中島
18:00	維持 優作			ヨガ(18:00-) 背中スッキリ30
19:00	8LOOP 菊池		ウエイト 優作	
20:00	ストレッチ 優作		ウエイト 谷川	
21:00				

6日(金)

	スタジオ①	スタジオ②	芝	2階
8:00				
9:00	維持 谷川		ウエイト 優作	ヨガ(8:30-) 芯から温まる45
10:00	ストレッチ 谷川			
11:00	初級 優作			
12:00	初級 中島			
13:00	ストレッチ 優作		ウエイト 中島	栄養セミナー 楠
14:00	有酸素 優作			
15:00		Queenax 中島	ウエイト 優作	栄養セミナー 楠
16:00	ストレッチ 優作		ウエイト 中島	
17:00	維持 優作		ウエイト 中島	
18:00	維持 谷川		ウエイト 中島	
19:00	有酸素 谷川		ウエイト 中島	栄養セミナー 楠
20:00	ストレッチ 谷川		ウエイト 中島	
21:00				

7日(土)

	スタジオ①	スタジオ②	芝	2階
8:00				
9:00	維持 増田		ウエイト 谷川	
10:00	ストレッチ 増田			
11:00	FRPピラティス 増田		ウエイト 谷川	
12:00	初級 増田		ウエイト 優作	
13:00	FRPピラティス 増田			ストレッチ 中島
14:00	維持 増田		ウエイト 中島	脚痩せ 優作
15:00	FRPピラティス 増田		ウエイト 中島	有酸素 優作
16:00	ストレッチ 優作	Queenax 中島		
17:00	ボクシング 中島		ウエイト 優作	
18:00	維持 中島		ウエイト 優作	
19:00	脚痩せ 優作		ウエイト 中島	
20:00	ストレッチ 中島		ウエイト 優作	
21:00				ヨガ(21:00-) 夜のA-yoga30

8日(日)

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

9日(月)

	スタジオ①	スタジオ②	芝	2階
8:00				
9:00	ストレッチ 谷川		ウエイト 優作	
10:00	維持 谷川		ウエイト 優作	
11:00	初級 中島		ウエイト 優作	
12:00	初級 中島			
13:00	ストレッチ 優作			
14:00	脚痩せ 優作		ウエイト 中島	
15:00	ストレッチ 優作		ウエイト 中島	
16:00	ボクシング 中島		ウエイト 優作	
17:00	維持 優作		ウエイト 中島	
18:00	維持 中島		ウエイト 優作	
19:00	有酸素 谷川		ウエイト 中島	
20:00	ストレッチ 谷川		ウエイト 中島	
21:00				ヨガ(21:00-) 下半身シェイプアップ30

10日(火)

	スタジオ①	スタジオ②	芝	2階
8:00				
9:00	維持 谷川		ウエイト 優作	ヨガ(9:30-) 朝のA-yoga30
10:00	ストレッチ 谷川		ウエイト 優作	
11:00	初級 優作		ウエイト 中島	
12:00	初級 中島			
13:00	ストレッチ 優作		ウエイト 中島	
14:00	有酸素 優作			
15:00	ストレッチ 中島		ウエイト 優作	
16:00		Queenax 優作	ウエイト 中島	
17:00	有酸素 中島			ストレッチ 優作
18:00	維持 優作		ウエイト 中島	ヨガ(18:00-) 体幹ヨガ45
19:00	維持 谷川		ウエイト 中島	
20:00	ストレッチ 中島			
21:00				

11日(水)

	スタジオ①	スタジオ②	芝	2階
8:00				
9:00	維持 谷川		ウエイト 中島	
10:00	ストレッチ 中島			
11:00	FRPピラティス 増田		ウエイト 中島	
12:00	初級 中島			
13:00	ストレッチ 中島			
14:00	初級 新里			ストレッチ 増田
15:00	ボクシング 新里		ウエイト 中島	
16:00	維持 増田		ウエイト 中島	
17:00	維持 中島		ウエイト 新里	
18:00	FRPピラティス 増田	Queenax 新里	ウエイト 中島	
19:00	維持 新里		ウエイト 中島	ストレッチ 増田
20:00	ストレッチ 中島		ウエイト 谷川	
21:00				ヨガ(20:00-) 顔から健康30

12日(木)

	スタジオ①	スタジオ②	芝	2階
8:00				
9:00	ストレッチ 中島			ヨガ(9:30-) 代謝アップ45
10:00	維持 谷川		ウエイト 中島	
11:00	初級 中島		ウエイト 優作	
12:00	初級 谷川		ウエイト 中島	
13:00	ストレッチ 優作			
14:00	脚痩せ 優作		ウエイト 中島	
15:00	ストレッチ 優作		ウエイト 中島	
16:00	ボクシング 中島		ウエイト 優作	
17:00	維持 優作		ウエイト 中島	
18:00	維持 谷川		ウエイト 優作	ヨガ(18:00-) 背中スッキリ30
19:00	有酸素 谷川		ウエイト 優作	
20:00	ストレッチ 優作		ウエイト 谷川	
21:00				

13日(金)

	スタジオ①	スタジオ②	芝	2階
8:00				ヨガ(8:30-) 芯から温まる45
9:00	維持 谷川		ウエイト 優作	
10:00	有酸素 谷川		ウエイト 優作	
11:00	初級 優作			
12:00	初級 中島		ウエイト 優作	
13:00	ストレッチ 優作		ウエイト 中島	栄養セミナー 楠
14:00	有酸素 中島			
15:00	維持 優作			栄養セミナー 楠
16:00	ストレッチ 優作		ウエイト 中島	
17:00	有酸素 優作		ウエイト 中島	
18:00	維持 谷川		ウエイト 中島	
19:00	サーキット 谷川		ウエイト 中島	栄養セミナー 楠
20:00	ストレッチ 谷川		ウエイト 中島	
21:00				

14日(土)

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

15日(日)

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

16日(月)

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

17日(火)

	スタジオ①	スタジオ②	芝	2階
8:00				
9:00	維持 谷川		ウエイト 優作	ヨガ(9:30-) 朝のA-yoga30
10:00	脚痩せ 優作		ウエイト 谷川	
11:00	有酸素 谷川		ウエイト 優作	
12:00	初級 中島			
13:00	ストレッチ 優作			
14:00	維持 中島		ウエイト 優作	
15:00	ボクシング 中島		ウエイト 優作	
16:00	ストレッチ 優作	Queenax 中島		
17:00	維持 中島			脚痩せ 優作
18:00	維持 谷川		ウエイト 中島	
19:00	ボクシング 中島			ストレッチ 谷川
20:00	ストレッチ 中島			
21:00				

18日(水)

	スタジオ①	スタジオ②	芝	2階
8:00				
9:00	ストレッチ 谷川		ウエイト 中島	
10:00	脚痩せ 優作		ウエイト 中島	
11:00	初級 中島		ウエイト 優作	
12:00	初級 中島			
13:00	ストレッチ 優作			
14:00	脚痩せ 優作		ウエイト 中島	
15:00	ストレッチ 優作		ウエイト 中島	
16:00	ボクシング 中島		ウエイト 優作	
17:00	維持 優作		ウエイト 中島	
18:00	維持 谷川		ウエイト 優作	ヨガ(18:00-) 背中スッキリ30
19:00	脚痩せ 優作			
20:00	ストレッチ 優作		ウエイト 谷川	ヨガ(20:00-) 顔から健康30
21:00				

19日(木)

	スタジオ①	スタジオ②	芝	2階
8:00				
9:00	維持 谷川		ウエイト 中島	ヨガ(9:30-) 代謝アップ45
10:00	脚痩せ 優作		ウエイト 中島	
11:00	8LOOP 菊池		ウエイト 中島	
12:00	運動機能改善(12:15-) 菊池(30分)		ウエイト 優作	
13:00	8LOOP 菊池	Queenax 優作	ウエイト 中島	
14:00	運動機能改善(14:15-) 菊池(30分)	ボクシング 中島	ウエイト 優作	
15:00	8LOOP 菊池		ウエイト 中島	
16:00	運動機能改善(16:15-) 菊池(30分)	Queenax 中島	ウエイト 優作	
17:00	アンチエイジング 菊池	脚痩せ 優作		ストレッチ 中島
18:00	維持 中島		ウエイト 優作	
19:00	8LOOP 菊池		ウエイト 優作	
20:00	ストレッチ 優作		ウエイト 谷川	
21:00				

20日(金)

	スタジオ①	スタジオ②	芝	2階
8:00				
9:00	維持 谷川		ウエイト 優作	ヨガ(8:30-) 芯から温まる45
10:00	有酸素 谷川		ウエイト 優作	ストレッチ 新里
11:00	初級 新里		ウエイト 優作	
12:00	初級 中島		ウエイト 優作	
13:00	ストレッチ 優作		ウエイト 中島	栄養セミナー 楠
14:00	ピラティス 小巻		ウエイト 中島	機能改善 新里
15:00	維持 中島		ウエイト 優作	栄養セミナー 楠
16:00	ピラティス 小巻	Queenax 優作	ウエイト 中島	
17:00	有酸素 優作	Queenax 新里	ウエイト 中島	
18:00	維持 新里		ウエイト 中島	脚痩せ 優作
19:00	維持 谷川		ウエイト 中島	栄養セミナー 楠
20:00	ストレッチ 谷川		ウエイト 中島	
21:00				

21日(土)

	スタジオ①	スタジオ②	芝	2階
8:00				ヨガ(7:30-) 太陽礼拝30
9:00	維持 谷川		ウエイト 優作	
10:00	脚痩せ 優作			
11:00	初級 優作			
12:00	初級 中島			
13:00	ボクシング 中島	初級 優作		ヨガ(13:00-) コアトレ30
14:00	有酸素 優作			
15:00	ストレッチ 中島		ウエイト 優作	
16:00		Queenax 優作	ウエイト 中島	
17:00	ボクシング 中島			ストレッチ 優作
18:00	維持 谷川		ウエイト 中島	
19:00	ボクシング 中島			
20:00	ストレッチ 谷川		ウエイト 中島	
21:00				

22日(日)

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

23日(月)

	スタジオ①	スタジオ②	芝	2階
8:00				
9:00	ストレッチ 近藤		ウエイト 中島	
10:00	脚痩せ 優作		ウエイト 中島	機能改善 近藤
11:00	初級 中島		ウエイト 優作	背骨コンディ 近藤
12:00	ストレッチ 近藤		ウエイト 中島	
13:00	機能改善 近藤		ウエイト 優作	
14:00	脚痩せ 優作		ウエイト 中島	背骨コンディ 近藤
15:00	ストレッチ 近藤	Queenax 優作		
16:00	ボクシング 中島		ウエイト 優作	
17:00	維持 優作		ウエイト 中島	
18:00	維持 中島		ウエイト 優作	
19:00	有酸素 谷川		ウエイト 優作	
20:00	ストレッチ 谷川		ウエイト 優作	
21:00				ヨガ(21:00-) 体幹強化30

24日(火)

	スタジオ①	スタジオ②	芝	2階
8:00				
9:00	維持 長瀬		ウエイト 優作	ヨガ(9:30-) 朝のA-yoga30
10:00	脚痩せ 優作		ウエイト 長瀬	
11:00	初級 優作			感覚向上 長瀬
12:00	初級 中島			
13:00	初級 長瀬		ウエイト 中島	ストレッチ 優作
14:00	ボクシング 中島		ウエイト 優作	感覚向上 長瀬
15:00	維持 長瀬		ウエイト 中島	脚痩せ 優作
16:00	ストレッチ 中島		ウエイト 優作	感覚向上 長瀬
17:00	維持 優作	Queenax 中島		
18:00	維持 谷川		ウエイト 中島	ヨガ(18:00-) 体幹ヨガ45
19:00	有酸素 谷川		ウエイト 中島	
20:00	ストレッチ 谷川		ウエイト 中島	
21:00				

25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 谷川		ウエイト 優作	
11:00	有酸素 谷川		ウエイト 優作	
12:00	サーキット 谷川		ウエイト 中島	
13:00	初級 谷川		ウエイト 優作	ストレッチ 中島
14:00	機能改善 谷川	Queenax 優作	ウエイト 中島	
15:00	ボクシング 中島	Queenax 谷川	ウエイト 優作	
16:00	維持 谷川		ウエイト 優作	
17:00	脚痩せ 優作		ウエイト 中島	
18:00	維持 中島			ヨガ(18:00-) 背中スッキリ30
19:00	ボクシング 中島		ウエイト 優作	
20:00			ウエイト 中島	ヨガ(20:00-) 顔から健康30
21:00				

26日(木)

	スタジオ①	スタジオ②	芝	2階
8:00				
9:00	維持 谷川		ウエイト 中島	
10:00	ボクシング 中島			ストレッチ 谷川
11:00	有酸素 谷川		ウエイト 中島	
12:00	初級 中島			
13:00	ストレッチ 谷川			
14:00	機能改善 新里		ウエイト 中島	
15:00	アニマルフロー 五百倉	サーキット 新里	ウエイト 中島	
16:00	ストレッチ 中島		ウエイト 五百倉	
17:00	維持 中島			ストレッチ 五百倉
18:00	維持 新里		ウエイト 中島	アニマルフロー 五百倉
19:00	有酸素 谷川	Queenax 新里	ウエイト 五百倉	
20:00	ストレッチ 五百倉		ウエイト 谷川	
21:00				

27日(金)

	スタジオ①	スタジオ②	芝	2階
8:00				
9:00	維持 谷川	機能改善 新里	ウエイト 優作	ヨガ(8:30-) 芯から温まる45
10:00	有酸素 谷川		ウエイト 優作	ストレッチ 五百倉
11:00	アニマルフロー 五百倉		ウエイト 新里	ストレッチ 優作
12:00	初級 中島		ウエイト 優作	
13:00	初級 中島		ウエイト 優作	栄養セミナー 楠
14:00	ピラティス 小巻		ウエイト 中島	機能改善 新里
15:00	維持 優作		ウエイト 五百倉	栄養セミナー 楠
16:00	ピラティス 小巻	Queenax 優作	ウエイト 中島	
17:00	脚痩せ 優作		ウエイト 中島	
18:00	維持 優作		ウエイト 中島	
19:00	有酸素 谷川		ウエイト 中島	栄養セミナー 楠
20:00	ストレッチ 谷川		ウエイト 中島	
21:00				

28日(土)

	スタジオ①	スタジオ②	芝	2階
8:00				
9:00	ボクシング 中島		ウエイト 優作	
10:00	脚痩せ 優作		ウエイト 中島	
11:00	有酸素 中島		ウエイト 優作	
12:00	初級 中島			
13:00	ストレッチ 優作		ウエイト 中島	
14:00	ストレッチ 中島		ウエイト 優作	
15:00	サーキット 中島		ウエイト 優作	
16:00	ストレッチ 優作	Queenax 中島		
17:00	維持 優作		ウエイト 中島	
18:00	ボクシング 中島		ウエイト 優作	
19:00	脚痩せ 優作		ウエイト 中島	
20:00	ストレッチ 中島		ウエイト 優作	
21:00				

29日(日)

	スタジオ①	スタジオ②	芝	2階
8:00				
9:00	ボクシング 片山		ウエイト 中島	ストレッチ 優作
10:00	脚痩せ 優作	Queenax 中島	ウエイト 片山	
11:00	初級 優作	ボクシング 中島	ウエイト 片山	
12:00	初級 中島		ウエイト 片山	
13:00				
14:00				
15:00	大掃除			
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	芝	2階
8:00				
9:00				
10:00				
11:00				
12:00				
13:00				
14:00	定休日			
15:00				
16:00				
17:00				
18:00				
19:00				
20:00				
21:00				

31日(火)

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