2024年8月スケジュール

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

	2日(金)			
	スタジオ①	スタジオ②	芝	2階
8:00				
9:00	ストレッチ 谷川			
10:00			ウエイト 谷川	
11:00	初級 松本			
12:00				
13:00				
14:00	初級 松本			
15:00				
16:00	ストレッチ 谷川			
17:00	有酸素初級 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(土)			
	スタジオ①	スタジオ②	芝	2階
8:00				
9:00	維持 松本			
10:00	ストレッチ 松本		ウエイト 谷川	
11:00	初級 谷川			
12:00				
13:00				
14:00	ストレッチ 松本			
15:00	サーキット 谷川			
16:00	有酸素初級 谷川			
17:00			ウエイト 谷川	
18:00	維持 谷川			
19:00	有酸素/ストレッチ 谷川			
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	ストレッチ 谷川			
11:00	初級 松本		ウエイト 谷川	
12:00				
13:00				
14:00	初級 松本			
15:00	維持 松本			
16:00	サーキット 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				

	5日(金)			
	スタジオ①	スタジオ②	芝	2階
8:00				
9:00	ストレッチ 谷川			
10:00	ストレッチ 谷川		ウエイト 谷川	
11:00	有酸素初級 谷川			
12:00				
13:00				
14:00	初級 松本			
15:00	ストレッチ 谷川			
16:00	維持 松本			
17:00				
18:00	維持 谷川			
19:00	維持/有酸素 谷川			
20:00			ウエイト 谷川	
21:00				

	6日(土)			
	スタジオ①	スタジオ②	芝	2階
8:00				
9:00				
10:00	ストレッチ 谷川			
11:00	初級 松本		ウエイト 谷川	
12:00				
13:00				
14:00	ストレッチ 谷川			
15:00	維持 松本			
16:00	有酸素初級 谷川			
17:00			ウエイト 谷川	
18:00	維持/ストレッチ 谷川			
19:00	有酸素/ストレッチ 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			ウエイト 谷川	
10:00				
11:00	初級 谷川			
12:00				
13:00				
14:00	機能改善 谷川			
15:00	サーキット 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/ストレッチ 谷川			
20:00			ウエイト 谷川	
21:00				

	8日(月)			
	スタジオ①	スタジオ②	芝	2階
8:00				
9:00	維持 松本			
10:00	ストレッチ 谷川		ウエイト 谷川	
11:00	初級 松本			
12:00				
13:00				
14:00	ストレッチ 谷川			
15:00	維持 松本			
16:00	有酸素初級 谷川			
17:00			ウエイト 谷川	
18:00	維持/ストレッチ 谷川			
19:00	有酸素/ストレッチ 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 谷川		ウエイト 谷川	
11:00	初級 谷川			
12:00				
13:00				
14:00	ストレッチ 谷川			
15:00	維持 松本			
16:00	サーキット 谷川			
17:00			ウエイト 谷川	
18:00	維持 谷川			
19:00	有酸素/ストレッチ 谷川			
20:00			ウエイト 谷川	
21:00				

	10日(土)			
	スタジオ①	スタジオ②	芝	2階
8:00				
9:00	ストレッチ 谷川			
10:00	維持 松本		ウエイト 谷川	
11:00	初級 松本			
12:00				
13:00				
14:00	ストレッチ 松本			
15:00	維持 谷川			
16:00	サーキット 谷川			
17:00			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				

	11日(日)			
	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 谷川	
11:00	初級 谷川			
12:00				
13:00				
14:00	ストレッチ 谷川			
15:00	維持 松本			
16:00			ウエイト 谷川	
17:00				
18:00				
19:00	維持 谷川			
20:00			ウエイト 谷川	
21:00				

	12日(木)			
	スタジオ①	スタジオ②	芝	2階
8:00				
9:00				
10:00	ストレッチ 谷川			
11:00	初級 松本		ウエイト 谷川	
12:00				
13:00				
14:00	ストレッチ 松本			
15:00	維持 谷川			
16:00	サーキット 谷川			
17:00				
18:00	維持 谷川			
19:00				
20:00			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				
9:00				
10:00	維持 松本		ウエイト 谷川	
11:00	初級 松本			
12:00				
13:00				
14:00	初級 松本			
15:00	維持 谷川			
16:00	サーキット 谷川			
17:00			ウエイト 谷川	
18:00	維持 谷川			
19:00				
20:00			ウエイト 谷川	
21:00				

	14日(土)			
	スタジオ①	スタジオ②	芝	2階
8:00				
9:00	維持 松本			
10:00				
11:00	初級 谷川			
12:00				
13:00				
14:00	初級 松本			
15:00	維持 松本		ウエイト 谷川	
16:00	ストレッチ 谷川			
17:00	有酸素初級 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				

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

	16日(月)			
	スタジオ①	スタジオ②	芝	2階
8:00				
9:00	維持 松本			
10:00				
11:00	初級 松本			
12:00				
13:00				
14:00	ストレッチ 松本			
15:00	維持 松本			
16:00				
17:00				
18:00				
19:00				
20:00				
21:00				

	17日(火)			
	スタジオ①	スタジオ②	芝	2階
8:00				
9:00	ストレッチ 谷川			
10:00			ウエイト 谷川	
11:00	初級 谷川			
12:00				
13:00				
14:00	初級 松本			
15:00	維持 松本			
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/ストレッチ 谷川			
20:00			ウエイト 谷川	
21:00				

	18日(水)			
	スタジオ①	スタジオ②	芝	2階
8:00				
9:00			ウエイト 谷川	
10:00	ストレッチ 谷川			
11:00	初級 谷川			
12:00				
13:00				
14:00	機能改善 谷川			
15:00	サーキット 谷川			
16:00	ストレッチ 谷川			
17:00				
18:00				
19:00	有酸素/ストレッチ 谷川			
20:00			ウエイト 谷川	
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			
10:00	ストレッチ 松本		ウエイト 谷川	
11:00	初級 松本			
12:00				
13:00				
14:00	初級 松本			
15:00	ストレッチ 谷川			
16:00			ウエイト 谷川	
17:00				
18:00	維持 谷川			
19:00				
20:00			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 松本			
10:00	維持 松本		ウエイト 谷川	
11:00	有酸素初級 谷川			
12:00				
13:00				
14:00	初級 松本			
15:00	維持 松本			
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				
20:00				
21:00				

	21日(土)			
	スタジオ①	スタジオ②	芝	2階
8:00				
9:00	維持 松本			
10:00				
11:00	初級 松本			
12:00				
13:00				
14:00	維持 松本			
15:00	維持 松本			
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				
20:00				
21:00				

	22日(日)			
	スタジオ①	スタジオ②	芝	2階
8:00				
9:00	維持 弁当			
10:00			ウエイト 弁当	
11:00	初級 弁当			
12:00	ボクシング 弁当			
13:00				
14:00			ウエイト 弁当	
15:00	維持 弁当			
16:00			ウエイト 弁当	
17:00	ボクシング 弁当			
18:00	維持 弁当			
19:00			ウエイト 弁当	
20:00	ストレッチ 弁当			
21:00				

	23日(月)			
	スタジオ①	スタジオ②	芝	2階
8:00				
9:00				
10:00	維持 松本		ウエイト 谷川	
11:00	初級 松本			
12:00				
13:00				
14:00	機能改善 谷川			
15:00	維持 松本			
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/有酸素 谷川			
20:00			ウエイト 谷川	
21:00				

	24日(火)			
	スタジオ①	スタジオ②	芝	2階
8:00				
9:00	維持 松本			
10:00	ストレッチ 松本		ウエイト 谷川	
11:00	有酸素初級 谷川			
12:00				
13:00				
14:00	初級 松本			
15:00	維持 松本			
16:00	サーキット 谷川			
17:00			ウエイト 谷川	
18:00	維持 谷川			
19:00				
20:00			ウエイト 谷川	
21:00				

	25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			
10:00	維持 松本		ウエイト 谷川	
11:00	初級 松本			
12:00				
13:00				
14:00	ストレッチ 松本			
15:00	維持 谷川			
16:00	サーキット 谷川			
17:00				
18:00				
19:00	ストレッチ 谷川			
20:00			ウエイト 谷川	
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			
10:00	維持 松本		ウエイト 谷川	
11:00	初級 松本			
12:00				
13:00				
14:00	機能改善 谷川			
15:00	維持 谷川			
16:00	サーキット 谷川			
17:00				
18:00	維持 谷川			
19:00	有酸素/ストレッチ 谷川			
20:00			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 松本			
10:00	維持 松本		ウエイト 谷川	
11:00	有酸素初級 谷川			
12:00				
13:00				
14:00	初級 松本			
15:00	維持 松本			
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				
20:00			ウエイト 谷川	
21:00				

	28日(土)			
	スタジオ①	スタジオ②	芝	2階
8:00				
9:00	ストレッチ 谷川			
10:00	維持 松本			
11:00	初級 松本		ウエイト 谷川	
12:00				
13:00				
14:00	機能改善 谷川			
15:00	維持 松本			
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/有酸素 谷川			
20:00			ウエイト 谷川	
21:00				

	29日(日)			
	スタジオ①	スタジオ②	芝	2階
8:00				
9:00	維持 弁当			
10:00			ウエイト 弁当	
11:00	初級 弁当			
12:00	ボクシング 弁当			
13:00				
14:00			ウエイト 弁当	
15:00	維持 弁当			
16:00			ウエイト 弁当	
17:00	ボクシング 弁当			
18:00	維持 弁当			
19:00			ウエイト 弁当	
20:00	ストレッチ 弁当			
21:00				

	30日(月)			
	スタジオ①	スタジオ②	芝	2階
8:00				
9:00				
10:00	維持 松本			
11:00	初級 松本			
12:00				
13:00				
14:00	初級 松本			
15:00				
16:00	サーキット 谷川			
17:00	維持 谷川			
18:00	有酸素初級 谷川			
19:00	ストレッチ 谷川			
20:00			ウエイト 谷川	
21:00				