2024年10月スケジュール

	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				
15:00				
16:00				
17:00				
18:00				
19:00				
20:00				
21:00				

1日(火)

	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-) 朝のA-yoga30
10:00	維持 中島		ウエイト 谷川	
11:00	有酸素初級 谷川		ウエイト 中島	
12:00	ストレッチ 優作			
13:00	初級 中島			
14:00	有酸素初級 中島		ウエイト 優作	
15:00	維持 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 中島	ストレッチ 優作		ヨガ(17:00-) 体幹ヨガ45
18:00	維持 谷川		ウエイト 優作	
19:00	有酸素初級 優作			
20:00	ストレッチ 谷川		ウエイト 優作	
21:00				

2日(水)

	スタジオ①	スタジオ②	芝	2階
8:00				
9:00	維持 中島		ウエイト 谷川	ストレッチ 本田
10:00	維持 谷川		ウエイト 中島	
11:00	機能改善 本田	Queenax初級 新里	ウエイト 中島	
12:00	ストレッチ 優作			
13:00	初級 優作		ウエイト 中島	
14:00	維持 中島		ウエイト 優作	機能改善 本田
15:00	有酸素初級 優作		ウエイト 中島	
16:00	ストレッチ 中島	Queenax中級 新里	ウエイト 優作	
17:00	維持 優作		ウエイト 中島	
18:00	維持 優作			機能改善 本田
19:00	有酸素初級 優作			機能改善 本田
20:00	ストレッチ 優作		ウエイト 谷川	ヨガ(21:00-) 頭から健康30
21:00				

3日(木)

	スタジオ①	スタジオ②	芝	2階
8:00				
9:00	ストレッチ 谷川			ヨガ(9:30-) 体スッキリ45
10:00	維持 谷川			
11:00	バランストレーニング 菊池		ウエイト 谷川	
12:00	ストレッチ 優作			
13:00	バランストレーニング 菊池			
14:00	有酸素初級 優作			
15:00	バランストレーニング 菊池		ウエイト 優作	
16:00	維持 優作			
17:00	バランストレーニング 菊池			ストレッチ 優作
18:00	維持 優作			ストレッチ 谷川
19:00	バランストレーニング 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				ヨガ(21:30-) 夜のA-yoga

4日(金)

	スタジオ①	スタジオ②	芝	2階
8:00				ヨガ(8:30-) シェイプ45
9:00	感覚向上 長瀬			
10:00	維持 長瀬		ウエイト 谷川	
11:00	感覚向上 長瀬		ウエイト 中島	
12:00	ストレッチ 中島			
13:00	初級 長瀬			
14:00	感覚向上 長瀬		ウエイト 中島	
15:00	維持 長瀬		ウエイト 中島	
16:00	ストレッチ 長瀬		ウエイト 中島	
17:00	感覚向上 長瀬		ウエイト 中島	
18:00	維持 中島			
19:00	維持/ストレッチ 谷川		ウエイト 中島	
20:00	ストレッチ 中島			
21:00				ヨガ(21:00-) 免疫アップ30

5日(土)

	スタジオ①	スタジオ②	芝	2階
8:00				ヨガ(※7:00-) カラダ解放30
9:00	ストレッチ 谷川			
10:00	維持 中島			
11:00	有酸素初級 谷川		ウエイト 中島	
12:00	ストレッチ 優作			
13:00			ウエイト 中島	
14:00	ストレッチ 中島		ウエイト 優作	
15:00	初級 優作		ウエイト 中島	
16:00	有酸素初級 中島			ストレッチ 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/維持 谷川		ウエイト 優作	
20:00	機能改善 谷川		ウエイト 優作	ヨガ(20:00-)
21:00				ヨガ(21:30-) ナイトタイム30

6日(日)

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

7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			
10:00	サーキット 谷川			
11:00	有酸素初級 谷川		ウエイト 中島	
12:00	ストレッチ 中島			
13:00	初級 中島			
14:00	機能改善 谷川		ウエイト 中島	
15:00	維持 中島			
16:00	ストレッチ 中島			
17:00	機能改善 谷川		ウエイト 中島	
18:00	維持 中島		ウエイト 谷川	
19:00	ストレッチ 谷川		ウエイト 中島	
20:00			ウエイト 谷川	
21:00				

8日(火)

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

9日(水)

	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				
15:00	臨時休業			
16:00				
17:00				
18:00				
19:00				
20:00				
21:00				

10日(木)

	スタジオ①	スタジオ②	芝	2階
8:00				
9:00	維持 植田			ヨガ(9:30-) 身体スッキリ45
10:00	サーキット 植田		ウエイト 優作	
11:00	有酸素初級 植田		ウエイト 優作	
12:00	ストレッチ 植田			
13:00	初級 植田		ウエイト 優作	
14:00	維持 植田		ウエイト 優作	機能改善 谷川
15:00	サーキット 植田			ストレッチ 優作
16:00	初級 優作			
17:00	有酸素初級 優作			
18:00	維持 優作			
19:00	機能改善 谷川			
20:00			ウエイト 谷川	
21:00				

11日(金)

	スタジオ①	スタジオ②	芝	2階
8:00				ヨガ(8:30-) シェイプ45
9:00	維持 中島			
10:00	ストレッチ 谷川		ウエイト 中島	
11:00	有酸素初級 谷川		ウエイト 中島	
12:00	初級 谷川			
13:00	ストレッチ 中島			
14:00	初級 中島			
15:00	有酸素初級 中島			
16:00	ストレッチ 谷川		ウエイト 中島	
17:00	サーキット 谷川		ウエイト 中島	
18:00	維持 谷川			
19:00	維持/有酸素 谷川			ヨガ(19:45-) 体幹ヨガ60
20:00				
21:00				

12日(土)

	スタジオ①	スタジオ②	芝	2階
8:00				
9:00	維持 谷川			ヨガ(9:00-) スローフロー30
10:00			ウエイト 谷川	
11:00	初級 谷川			
12:00	ストレッチ 優作			
13:00	機能改善 谷川			
14:00	有酸素初級 優作		ウエイト 谷川	
15:00	サーキット 谷川			ストレッチ 優作
16:00	維持 優作		ウエイト 谷川	
17:00	維持 谷川		ウエイト 優作	
18:00	維持 優作		ウエイト 谷川	
19:00	有酸素初級 優作			
20:00			ウエイト 優作	
21:00				

13日(日)

	スタジオ①	スタジオ②	芝	2階
8:00				ヨガ(8:30-) 呼吸朝ヨガ30
9:00	維持 片山			ストレッチ 優作
10:00	維持 優作		ウエイト 片山	
11:00	初級 片山		ウエイト 優作	
12:00	ボクシング 片山			ストレッチ 中島
13:00	初級 優作		ウエイト 中島	
14:00	ストレッチ 優作		ウエイト 片山	
15:00	維持 片山		ウエイト 優作	ストレッチ 中島
16:00	ボクシング 片山		ウエイト 中島	ストレッチ 優作
17:00	維持 中島		ウエイト 片山	有酸素初級 優作
18:00	ボクシング 片山		ウエイト 中島	
19:00	維持 片山		ウエイト 中島	
20:00	ストレッチ 中島		ウエイト 片山	
21:00				

14日(月)

	スタジオ①	スタジオ②	芝	2階
8:00				
9:00	維持 中島		ウエイト 片山	
10:00	ボクシング 片山		ウエイト 中島	
11:00	初級 中島		ウエイト 片山	
12:00	維持 片山			ストレッチ 優作
13:00	初級 中島			
14:00	有酸素初級 優作		ウエイト 中島	初級 片山
15:00	維持 中島		ウエイト 片山	ストレッチ 優作
16:00	維持 優作		ウエイト 中島	ストレッチ 片山
17:00	維持 中島	ストレッチ 片山	ウエイト 優作	ヨガ(17:00-) 整うヨガ45
18:00	維持 片山		ウエイト 中島	ストレッチ 優作
19:00	ボクシング 片山		ウエイト 優作	
20:00	ストレッチ 片山		ウエイト 優作	
21:00				

15日(火)

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

16日(水)

	スタジオ①	スタジオ②	芝	2階
8:00				
9:00	ストレッチ 楠		ウエイト 優作	
10:00	維持 優作		ウエイト 楠	機能改善 本田
11:00	初級 楠	Queenax初級 新里	ウエイト 優作	機能改善 本田
12:00	ストレッチ 楠			
13:00	初級 優作			
14:00	維持 楠		ウエイト 優作	機能改善 本田
15:00	維持 優作	Queenax初級 新里		ストレッチ 楠
16:00	有酸素初級 優作		ウエイト 楠	
17:00	ストレッチ 優作	Queenax中級 新里		ヨガ(17:30-) 肩こり改善30
18:00	維持 新里		ウエイト 楠	機能改善 本田
19:00	維持 楠	Queenax中級 新里		機能改善 本田
20:00	ストレッチ 新里		ウエイト 谷川	ヨガ(20:00-) 頭から健康30
21:00				

17日(木)

	スタジオ①	スタジオ②	芝	2階
8:00				
9:00	維持 優作			ヨガ(9:30-) 体スッキリ45
10:00	？？？ 菊池		ウエイト 谷川	
11:00	ストレッチ 谷川		ウエイト 優作	
12:00	？？？ 菊池		ウエイト 中島	
13:00	初級 優作		ウエイト 中島	
14:00	？？？ 菊池		ウエイト 優作	機能改善 谷川
15:00	有酸素初級 優作		ウエイト 中島	
16:00	？？？ 菊池		ウエイト 優作	ストレッチ 中島
17:00	維持 中島			ストレッチ 優作
18:00	維持 優作		ウエイト 中島	
19:00	機能改善 谷川		ウエイト 中島	
20:00	ストレッチ 中島		ウエイト 谷川	
21:00				ヨガ(21:30-) 夜のA-yoga

18日(金)

	スタジオ①	スタジオ②	芝	2階
8:00				ヨガ(8:30-) シェイプ45
9:00	維持 谷川			
10:00	機能改善 谷川			
11:00	初級 中島		ウエイト 谷川	
12:00	有酸素初級 中島			
13:00	機能改善 谷川			
14:00	ストレッチ 中島			
15:00	初級 中島			
16:00	維持 谷川			ストレッチ 中島
17:00	サーキット 谷川		ウエイト 中島	
18:00	維持 中島			
19:00	有酸素/ストレッチ 中島			
20:00			ウエイト 中島	
21:00				

19日(土)

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

20日(日)

	スタジオ①	スタジオ②	芝	2階
8:00				ヨガ(8:30) 太陽礼拝30
9:00	維持 中島			
10:00			ウエイト 中島	
11:00	初級 中島			
12:00	ストレッチ 優作			
13:00	初級 中島			
14:00	有酸素初級 優作			ストレッチ 中島
15:00	維持 中島		ウエイト 優作	
16:00	維持 優作			ストレッチ 中島
17:00	維持 中島		ウエイト 優作	
18:00	維持 優作		ウエイト 中島	
19:00	有酸素/ストレッチ 優作			
20:00			ウエイト 優作	
21:00				

21日(月)

	スタジオ①	スタジオ②	芝	2階
8:00				ヨガ(8:45-) モーニング45
9:00	維持 渡辺			
10:00	機能改善 谷川		ウエイト 渡辺	
11:00	初級 渡辺			ストレッチ 谷川
12:00	ストレッチ 渡辺			
13:00	有酸素初級 渡辺			
14:00	サーキット 谷川		ウエイト 渡辺	
15:00	維持 渡辺			
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				ヨガ(21:00-) 下半身アップ30

22日(火)

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

23日(水)

	スタジオ①	スタジオ②	芝	2階
8:00				
9:00	維持 優作		ウエイト 楠	
10:00	維持 楠		ウエイト 優作	
11:00	ストレッチ 楠	Queenax初級 新里	ウエイト 優作	
12:00	ストレッチ 優作			
13:00	初級 楠			
14:00	維持 優作		ウエイト 楠	
15:00	維持 楠		ウエイト 優作	機能改善 新里
16:00	有酸素初級 優作			ストレッチ 楠
17:00	維持 優作	ストレッチ 楠		ヨガ(17:30-) 肩こり改善30
18:00	維持 新里		ウエイト 楠	
19:00	ストレッチ 楠	Queenax中級 新里		
20:00	機能改善 新里		ウエイト 谷川	ヨガ(20:00-) 頭から健康30
21:00				

24日(木)

	スタジオ①	スタジオ②	芝	2階
8:00				
9:00	維持 優作			ストレッチ 谷川
10:00	ストレッチ 優作		ウエイト 谷川	
11:00	初級 優作			
12:00	ストレッチ 中島			
13:00	有酸素初級 優作			
14:00	ストレッチ 優作		ウエイト 中島	
15:00	サーキット 優作		ウエイト 中島	
16:00	有酸素初級 中島		ウエイト 優作	
17:00	維持 優作			ストレッチ 中島
18:00	維持 中島			ヨガ(18:00-) 背中スッキリ30
19:00	有酸素/維持 谷川		ウエイト 中島	
20:00	ストレッチ 中島		ウエイト 谷川	
21:00				

25日(金)

	スタジオ①	スタジオ②	芝	2階
8:00				ヨガ(8:30-) シェイプ45
9:00	維持 谷川			
10:00	ストレッチ 谷川			
11:00	初級 谷川			
12:00	ストレッチ 優作			
13:00	有酸素初級 優作			
14:00	ストレッチ 優作			
15:00	初級 優作			
16:00	サーキット 谷川			
17:00	機能改善 谷川		ウエイト 優作	
18:00	維持 優作		ウエイト 谷川	
19:00	有酸素初級 谷川		ウエイト 優作	ヨガ(19:45-) 体幹ヨガ60
20:00	ストレッチ 優作			
21:00				

26日(土)

	スタジオ①	スタジオ②	芝	2階
8:00				
9:00	維持 谷川			ヨガ(9:00-) スローフロー30
10:00	ストレッチ 谷川		ウエイト 中島	
11:00	初級 中島		ウエイト 谷川	
12:00	ストレッチ 谷川			
13:00			ウエイト 中島	
14:00	初級 中島			
15:00	有酸素初級 中島			
16:00	ストレッチ 中島			
17:00	維持 谷川		ウエイト 中島	
18:00	維持 中島		ウエイト 谷川	
19:00	有酸素初級 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				

27日(日)

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

28日(月)

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

29日(火)

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

30日(水)

	スタジオ①	スタジオ②	芝	2階
8:00				
9:00	機能改善 本田	Queenax中級 新里	ウエイト 楠	
10:00	維持 新里		ウエイト 優作	ストレッチ 楠
11:00	初級 楠	Queenax初級 新里		ストレッチ 優作
12:00	維持 楠			
13:00	初級 優作		ウエイト 楠	
14:00	ストレッチ 楠		ウエイト 優作	
15:00	有酸素初級 優作		ウエイト 楠	
16:00	維持 楠			ストレッチ 優作
17:00	維持 優作		ウエイト 楠	
18:00	維持 新里		ウエイト 楠	機能改善 本田
19:00	維持/有酸素 楠			
20:00	ストレッチ 楠		ウエイト 谷川	ヨガ(20:00-) 頭から健康30
21:00				

31日(木)

	スタジオ①	スタジオ②	芝	2階
8:00				
9:00	維持 植田			ヨガ(9:30-) スッキリヨガ45
10:00	サーキット 植田		ウエイト 谷川	
11:00	初級 植田			
12:00	ストレッチ 植田		ウエイト 中島	
13:00	有酸素初級 植田			
14:00	維持 植田		ウエイト 中島	機能改善 谷川
15:00	維持 中島			ストレッチ 植田
16:00	サーキット 谷川		ウエイト 中島	
17:00	有酸素初級 中島			
18:00	維持 中島			ストレッチ 谷川
19:00	維持 谷川		ウエイト 中島	
20:00	ストレッチ 中島		ウエイト 谷川	
21:00				ヨガ(21:30) 夜のA-yoga30

	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				
15:00				
16:00				
17:00				
18:00				
19:00				
20:00				
21:00				

	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				
15:00				
16:00				
17:00				
18:00				
19:00				
20:00				
21:00				

	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				
15:00				
16:00				
17:00				
18:00				
19:00				
20:00				
21:00				