各曜日、左側の列は要予約、右側の列は予約不要です。

	1(月)	2(火)	3(水)	4(木)	5(金)	6(土)	7(日)
8						BODYCOMBAT 8:30~9:15 増田明子 時間変更	
9	トータルシェイプ 9:30~9:45 井上理太郎 BODYCOMBAT 10:00~10:45 加藤整人	ミットタイム 9:00~11:00 増田明子	女性キック 9:00~10:00 船美美帆 BODYCOMBAT 10:30~11:00 船美美帆	ミットタイム 9:30~12:00 増田明子 11時半最終入館	フリー 9:00~12:00 11時半最終入館	ちびっこ 10:00~10:45 一政充星 代行	ミットタイム 10:00~12:00 酒田直哉 12時半最終入館 11時完全退館
10					ボディメイクキック 10:00~11:00 船美美帆 BODYCOMBAT 11:15~12:00 船美美帆		
11	内容変更 フリー 10:45~12:00 11時半最終入館	ボディメイクキック 11:00~12:00 増田明子	パーソナルトレーニング 鈴木聡 船美美帆			パーソナルトレーニング 一政充星	ミットタイム 10:45~14:30 宮松直子一政充星 14時最終入館 14時半完全退館
12							
13	レンタルスタジオ	パーソナルトレーニング 鈴木聡 増田明子 ミットタイム 13:00~16:00 鈴木聡 増田明子	ミットタイム 13:00~16:00 鈴木聡	レンタルスタジオ	パーソナルトレーニング 船美美帆 ミットタイム 13:00~18:00 増田明子		
14							
15							
16		ちびっこ 16:00~16:45 鈴木聡	ちびっこ 16:00~16:45 鈴木聡			レンタルスタジオ	レンタルスタジオ
17	代行 ミットタイム 17:00~18:30 一政充星	ジュニア 17:00~18:00 鈴木聡	ジュニア 17:00~18:00 鈴木聡	ミットタイム 17:00~18:30 増田明子	ミットタイム 17:00~18:00 増田明子 ジュニア 16:00~19:00 増田明子		
18	サーフ 18:30~19:15 HIDE	大人 18:00~19:30 鈴木聡	サーフ 18:30~19:15 HIDE	女性キック 16:30~18:30 増田明子			
19	BODYCOMBAT 19:30~20:15 増田明子 休講 ミットタイム 19:15~21:30 21時最終入館	ミットタイム 19:30~21:30 鈴木聡一政充星 21時最終入館	大人 19:30~20:30 鈴木聡	BODYCOMBAT 20:00~22:45 増田明子	大人 19:30~20:30 増田明子		
20			ミットタイム 20:30~21:30 鈴木聡-橋本陽介 21時最終入館	ミットタイム 20:00~22:00 一政充星 21時半最終入館	ミットタイム 20:30~22:00 増田明子-橋本陽介 21時半最終入館		
21	内容変更						
22							

	8(月)	9(火)	10(水)	11(木)	12(金)	13(土)	14(日)
8	各曜日、左側の列は要予約、右側の列は予約不要です。			各曜日、左側の列は要予約、右側の列は予約不要です。			
9	トータルシェイプ 9:30~9:45 井上理太郎 BODYCOMBAT 10:00~10:45 加藤整人	ミットタイム 9:00~11:00 増田明子	女性キック 9:00~10:00 船美美帆 BODYCOMBAT 10:30~11:00 船美美帆	ミットタイム 9:30~12:00 増田明子 11時半最終入館	フリー 9:00~12:00 11時半最終入館	BODYCOMBAT 9:30~9:45 増田明子	ミットタイム 10:00~12:00 一政充星 山田直哉
10					ボディメイクキック 10:00~11:00 船美美帆 BODYCOMBAT 11:15~12:00 船美美帆	ちびっこ 10:00~10:45 増田明子	12時半最終入館 11時完全退館
11	ミットタイム 10:45~12:00 増田明子 11時半最終入館	ボディメイクキック 11:00~12:00 増田明子	パーソナルトレーニング 鈴木聡 船美美帆			パーソナルトレーニング 増田明子 ミットタイム 10:45~14:30 小堀達也 増田明子	
12							14時最終入館 14時半完全退館
13	レンタルスタジオ	パーソナルトレーニング 鈴木聡 増田明子 ミットタイム 13:00~16:00 鈴木聡 増田明子	ミットタイム 13:00~16:00 鈴木聡	レンタルスタジオ	パーソナルトレーニング 船美美帆 ミットタイム 13:00~18:00 増田明子		
14							
15							
16		ちびっこ 16:00~16:45 鈴木聡	ちびっこ 16:00~16:45 鈴木聡			レンタルスタジオ	レンタルスタジオ
17	ミットタイム 17:00~18:30 増田明子	ジュニア 17:00~18:00 鈴木聡	ジュニア 17:00~18:00 鈴木聡	ミットタイム 17:00~18:30 増田明子	ミットタイム 17:00~18:00 増田明子 ジュニア 16:00~19:00 増田明子		
18	サーフ 18:30~19:15 HIDE	大人 18:00~19:30 鈴木聡	サーフ 18:30~19:15 HIDE	女性キック 16:30~18:30 増田明子			
19	BODYCOMBAT 19:30~20:15 増田明子	ミットタイム 19:30~21:30 鈴木聡一政充星 21時最終入館	大人 19:30~20:30 鈴木聡	BODYCOMBAT 20:00~20:45 増田明子	大人 19:30~20:30 鈴木聡		
20	フリー 20:15~21:30 21時最終入館		ミットタイム 20:30~21:30 鈴木聡-橋本陽介 21時最終入館	ミットタイム 20:00~22:00 一政充星 21時半最終入館	ミットタイム 20:30~22:00 鈴木聡-増田明子 21時半最終入館		
21							

	15(月)	16(火)	17(水)	18(木)	19(金)	20(土)	21(日)
8	各曜日、左側の列は要予約、右側の列は予約不要です。			各曜日、左側の列は要予約、右側の列は予約不要です。			
9	トータルシェイプ 9:30~9:45 井上理太郎 BODYCOMBAT 10:00~10:45 加藤整人	ミットタイム 9:30~11:00 増田明子	女性キック 9:00~10:00 船美美帆 BODYCOMBAT 10:30~11:00 船美美帆	ミットタイム 9:30~12:00 増田明子 11時半最終入館	フリー 9:00~12:00 11時半最終入館	BODYCOMBAT 9:30~9:45 増田明子	ミットタイム 10:00~11:00 遠藤俊輝 宮坂直哉
10					ボディメイクキック 10:00~11:00 船美美帆 BODYCOMBAT 11:15~12:00 船美美帆	ちびっこ 10:00~10:45 増田明子	12時半最終入館 11時完全退館
11	ミットタイム 10:45~12:00 増田明子 11時半最終入館	ボディメイクキック 11:00~12:00 増田明子	パーソナルトレーニング 鈴木聡 船美美帆			パーソナルトレーニング 増田明子 ミットタイム 10:45~14:30 宮松直子 増田明子	
12							14時最終入館 14時半完全退館
13	レンタルスタジオ	パーソナルトレーニング 鈴木聡 増田明子 ミットタイム 13:00~16:00 鈴木聡 増田明子	ミットタイム 13:00~16:00 鈴木聡	レンタルスタジオ	パーソナルトレーニング 船美美帆 ミットタイム 13:00~16:00 増田明子	大掃除&忘年会	
14							
15							
16		ちびっこ 16:00~16:45 鈴木聡	ちびっこ 16:00~16:45 鈴木聡			レンタルスタジオ	レンタルスタジオ
17	ミットタイム 17:00~18:30 増田明子	ジュニア 17:00~18:00 鈴木聡	ジュニア 17:00~18:00 鈴木聡	ミットタイム 17:00~18:30 増田明子	ミットタイム 17:00~18:00 増田明子 ジュニア 16:00~19:00 増田明子		
18	サーフ 18:30~19:15 HIDE	大人 18:00~19:30 鈴木聡	サーフ 18:30~19:15 HIDE	女性キック 16:30~18:30 増田明子			
19	BODYCOMBAT 19:30~20:15 増田明子	ミットタイム 19:30~21:30 鈴木聡一政充星 21時最終入館	大人 19:30~20:30 鈴木聡	BODYCOMBAT 20:00~20:45 増田明子	大人 19:30~20:30 増田明子		
20	フリー 20:15~21:30 21時最終入館		ミットタイム 20:30~21:30 鈴木聡-橋本陽介 21時最終入館	ミットタイム 20:00~22:00 一政充星 21時半最終入館	ミットタイム 20:30~22:00 増田明子-橋本陽介 21時半最終入館		
21							

	22(月)	23(火)	24(水)	25(木)	26(金)	27(土)	28(日)
8	各曜日、左側の列は要予約、右側の列は予約不要です。			各曜日、左側の列は要予約、右側の列は予約不要です。			
9	トータルシェイプ 9:30~9:45 井上理太郎 BODYCOMBAT 10:00~10:45 加藤整人	ミットタイム 9:30~11:00 増田明子	女性キック 9:00~10:00 船美美帆 BODYCOMBAT 10:30~11:00 船美美帆	ミットタイム 9:00~12:00 増田明子 11時半最終入館	フリー 9:00~12:00 11時半最終入館	BODYCOMBAT 9:30~9:45 増田明子	ミットタイム 10:00~12:00 山田航輝 一政充星
10					ボディメイクキック 10:00~11:00 船美美帆 BODYCOMBAT 11:15~12:00 船美美帆	ちびっこ 10:00~10:45 増田明子	12時半最終入館 11時完全退館
11	ミットタイム 10:45~12:00 増田明子 11時半最終入館	ボディメイクキック 11:00~12:00 増田明子	パーソナルトレーニング 鈴木聡 船美美帆			パーソナルトレーニング 一政充星 増田明子 ミットタイム 10:45~14:30 宮松直子一政充星 増田明子	
12							14時最終入館 14時半完全退館
13	レンタルスタジオ	パーソナルトレーニング 鈴木聡 増田明子 ミットタイム 13:00~16:00 鈴木聡 増田明子	ミットタイム 13:00~16:00 鈴木聡	レンタルスタジオ	パーソナルトレーニング 船美美帆 ミットタイム 13:00~18:00 増田明子		
14							
15							
16		ちびっこ 16:00~16:45 鈴木聡	ちびっこ 16:00~16:45 鈴木聡			レンタルスタジオ	レンタルスタジオ
17	ミットタイム 17:00~18:30 増田明子	ジュニア 17:00~18:00 鈴木聡	ジュニア 17:00~18:00 鈴木聡	ミットタイム 17:00~18:30 増田明子	ミットタイム 17:00~18:00 増田明子 ジュニア 16:00~19:00 鈴木聡		
18	サーフ 18:30~19:15 一政充星 代行	大人 18:00~19:30 鈴木聡	サーフ 18:30~19:15 HIDE	女性キック 16:30~18:30 増田明子			
19	BODYCOMBAT 19:30~20:15 増田明子	ミットタイム 19:30~21:30 鈴木聡一政充星 21時最終入館	大人 19:30~20:30 鈴木聡	BODYCOMBAT 20:00~20:45 増田明子	大人 19:30~20:30 鈴木聡		
20	ミットタイム 20:15~21:30 一政充星 21時最終入館		ミットタイム 20:30~21:30 鈴木聡-橋本陽介 21時最終入館	ミットタイム 20:45~22:00 一政充星 21時半最終入館	ミットタイム 20:30~22:00 鈴木聡-増田明子 21時半最終入館		
21							

	29(月)	30(火)	31(水)	1/1(木)	1/2(金)	1/3(土)	1/4(日)
8							
9							
10							ミットタイム 10:00~11:00 山田航輝 一政充星
11							12時半最終入館 12時完全退館
12							
13							
14	12月29日(月)～1月3日(土)まで年末年始休業とさせて頂きます						
15							
16							
17							
18							
19							
20							
21							