

月	火	水	木	金	土	日					
<h1>今年もレッスンのご参加 ありがとうございます！</h1>					1	2					
										12:15~12:35 ストレッチボール 松澤	レッスンなし
										15:25~15:45 ウェーブストレッチ 青木	
										19:05~19:45 バランスサーキット 余語	
3	4	5	6	7	8	9					
休館日	9:25~9:45 バランスボール 近藤	9:25~9:45 昇降エクササイズ20 佐野	10:50~11:10 ストレッチボール 小林	10:00~10:30 バランスサーキット 佐野	12:15~12:35 背すじピン 村山	レッスンなし					
	11:15~11:35 シナプソロジー 村山	12:35~13:05 トップライド30 本名	13:25~14:25 はじめてのバレエ 田中 絵梨	13:10~13:30 自体重トレーニング 吉田	15:25~15:45 バランスボール 本名						
	13:30~14:00 バランスサーキット 本郷	15:20~15:50 はじめてステップ 本郷	15:50~16:20 バランスサーキット 利根川	19:05~19:50 トップライド45 松澤	19:05~19:45 バランスサーキット 余語						
		19:30~20:00 バランスサーキット 近藤	17:00~18:00 心肺蘇生法 入江	20:20~20:50 Night BURNNING 松澤							
		20:20~20:50 トップライド30 本名									
10	11	12	13	14	15	16					
休館日	9:25~9:45 サーキットトレーニング 鈴木	9:25~9:45 昇降エクササイズ20 佐野	10:50~11:10 ウェーブストレッチ 村山	10:00~10:30 バランスサーキット 佐野	12:15~12:35 自体重トレーニング 本名	レッスンなし					
	11:15~11:35 ストレッチボール 武知	12:35~13:05 トップライド30 入江	13:25~14:25 はじめてのバレエ 田中 絵梨	13:10~13:30 バランスボール 小林	15:25~15:45 ストレッチボール 松澤						
	13:30~14:00 バランスサーキット 本郷	15:20~15:50 はじめてステップ 本郷	15:50~16:20 バランスサーキット 利根川	15:30~16:30 心肺蘇生法 利根川	19:05~19:45 バランスサーキット 余語						
		19:30~20:00 バランスサーキット 近藤	20:20~20:50 トップライド30 本名	19:05~19:50 トップライド45 青木							
			20:20~20:50 Night BURNNING 近藤								
17	18	19	20	21	22	23					
休館日	9:25~9:45 ストレッチボール 武知	9:25~9:45 昇降エクササイズ20 佐野	10:50~11:10 バランスボール 佐野	10:00~10:30 バランスサーキット 佐野	12:15~12:35 背すじピン 青木	レッスンなし					
	11:15~11:35 背すじピン 鈴木	12:35~13:05 トップライド30 本名	13:25~14:25 はじめてのバレエ 田中 絵梨	13:10~13:30 自体重トレーニング 川内	15:25~15:45 ストレッチボール 本名						
	13:30~14:00 バランスサーキット 本郷	15:20~15:50 はじめてステップ 本郷	15:50~16:20 バランスサーキット 利根川	19:05~19:50 トップライド45 松澤	19:05~19:45 バランスサーキット 余語						
		19:30~20:00 バランスサーキット 佐野	20:20~20:50 トップライド30 青木	20:20~20:50 Night BURNNING 近藤							
24	25	26	27	28	29	30					
休館日	9:25~9:45 サーキットトレーニング 鈴木	9:25~9:45 昇降エクササイズ20 佐野	10:50~11:10 背すじピン 小林	10:00~10:30 バランスサーキット 佐野	12:15~12:35 サーキットトレーニング 吉田	レッスンなし					
	11:15~11:35 シナプソロジー 村山	12:35~13:05 トップライド30 松澤	13:25~14:25 はじめてのバレエ 田中 絵梨	13:10~13:30 ウェーブストレッチ 村山	15:25~15:45 バランスボール 川内						
	13:30~14:00 バランスサーキット 本郷	15:20~15:50 はじめてステップ 本郷	15:50~16:20 バランスサーキット 利根川	19:05~19:50 トップライド45 青木	19:05~19:45 バランスサーキット 余語						
		19:30~20:00 バランスサーキット 近藤	20:20~20:50 トップライド30 青木	20:20~20:50 Night BURNNING 入江							
31											
休館日											