2024年4月スケジュール

	1日（月）					2日（火）					3日（水）					4日（木）					5日（金）					6日（土）					7日（日）			
	スタジオ①	スタジオ②	芝	2階		スタジオ①	スタジオ②	芝	2階		スタジオ①	スタジオ②	芝	2階		スタジオ①	スタジオ②	芝	2階		スタジオ①	スタジオ②	芝	2階		スタジオ①	スタジオ②	芝	2階		スタジオ①	スタジオ②	芝	2階
8:00					8:00					8:00					8:00					8:00					8:00					8:00				
9:00	維持 松本				9:00	維持 松本				9:00	ストレッチ 谷川				9:00	維持 松本				9:00					9:00	維持 谷川				9:00	維持 松本			
10:00	ストレッチ 松本			yoga 高橋	10:00	有酸素初級 松本			ピラティス 吉岡	10:00	維持 朱音			yoga 高橋	10:00	有酸素初級 松本		ウエイト 谷川		10:00			ウエイト 谷川	ピラティス 吉岡	10:00	初級 谷川				10:00	有酸素初級 松本		ウエイト 谷川	yoga 高橋
11:00	初級 松本			リストラティブ 高橋	11:00	初級 松本			ストレッチ 吉岡	11:00	初級 松本		ウエイト 谷川	リストラティブ 高橋	11:00	初級 松本		ウエイト 谷川		11:00			ウエイト 谷川	ストレッチ 吉岡	11:00					11:00	初級 松本		ウエイト 谷川	リストラティブ 高橋
12:00	ストレッチ 松本				12:00					12:00					12:00	ストレッチ 松本		ウエイト 谷川		12:00					12:00					12:00	維持 松本			
13:00					13:00	姿勢改善 吉岡				13:00	ストレッチ 松本				13:00					13:00	姿勢改善 吉岡		ウエイト 谷川		13:00					13:00	姿勢改善 吉岡			
14:00					14:00		Queenax 松本			14:00	有酸素初級 松本				14:00					14:00	維持 松本				14:00			ウエイト 片山		14:00	ストレッチ 吉岡			
15:00					15:00	維持 松本				15:00	維持 松本		ウエイト 谷川		15:00	サーキット 松本				15:00	有酸素初級 松本				15:00			ウエイト 片山		15:00	ピラティス 吉岡			
16:00	サーキット 松本				16:00	サーキット 谷川			yoga 朱音	16:00	機能改善 谷川				16:00	維持 松本		ウエイト 谷川	yoga 高橋	16:00	サーキット 谷川				16:00	ボクシング 片山				16:00	機能改善 谷川			
17:00					17:00				リストラティブ 高橋	17:00	維持 谷川			リストラティブ 高橋	17:00					17:00			ウエイト 谷川		17:00	維持 片山				17:00			ウエイト 谷川	
18:00					18:00				yoga 高橋	18:00	有酸素中級 谷川			yoga 高橋	18:00	維持 谷川			yoga 高橋	18:00	ストレッチ 谷川				18:00			ウエイト 片山		18:00	維持 谷川			
19:00					19:00	ストレッチ 谷川			yoga 高橋	19:00	ストレッチ 谷川			リストラティブ 高橋	19:00	有酸素中級 谷川			リストラティブ 高橋	19:00	維持 谷川			yoga 高橋	19:00	向上 片山				19:00	有酸素中級 谷川			
20:00					20:00			ウエイト 谷川	リストラティブ 高橋	20:00			ウエイト 谷川	yoga 高橋	20:00			ウエイト 谷川	yoga 高橋	20:00			ウエイト 谷川	リストラティブ 高橋	20:00	維持 片山				20:00	ストレッチ 谷川			
21:00					21:00					21:00					21:00					21:00					21:00					21:00				

	8日（月）					9日（火）					10日（水）					11日（木）					12日（金）					13日（土）					14日（日）			
	スタジオ①	スタジオ②	芝	2階		スタジオ①	スタジオ②	芝	2階		スタジオ①	スタジオ②	芝	2階		スタジオ①	スタジオ②	芝	2階		スタジオ①	スタジオ②	芝	2階		スタジオ①	スタジオ②	芝	2階		スタジオ①	スタジオ②	芝	2階
8:00					8:00					8:00					8:00					8:00					8:00					8:00				
9:00	機能改善 谷川				9:00	ストレッチ 谷川				9:00	機能改善 谷川				9:00	維持 松本				9:00	維持 松本				9:00	維持 谷川				9:00	維持 松本			
10:00			ウエイト 谷川	yoga 高橋	10:00	ピラティス 吉岡		ウエイト 谷川		10:00	維持 朱音			yoga 高橋	10:00	有酸素初級 松本		ウエイト 谷川		10:00	ピラティス 吉岡	Queenax 松本	ウエイト 谷川		10:00			ウエイト 谷川	yoga 高橋	10:00	ストレッチ 谷川	Queenax 松本		yoga 高橋
11:00	初級 谷川			リストラティブ 高橋	11:00	ストレッチ 吉岡		ウエイト 谷川		11:00	初級 谷川			リストラティブ 高橋	11:00	初級 松本		ウエイト 谷川		11:00	初級 松本		ウエイト 谷川	ストレッチ 吉岡	11:00	初級 谷川			リストラティブ 高橋	11:00	初級 松本		ウエイト 谷川	リストラティブ 高橋
12:00	機能改善 谷川				12:00					12:00			ウエイト 谷川		12:00	ストレッチ 松本				12:00	有酸素初級 松本				12:00	ストレッチ 吉岡				12:00				
13:00					13:00	姿勢改善 吉岡				13:00					13:00					13:00	姿勢改善 吉岡				13:00	ピラティス 吉岡				13:00				姿勢改善 吉岡
14:00					14:00			ウエイト 谷川		14:00			ウエイト 谷川		14:00					14:00	維持 松本				14:00	姿勢改善 吉岡		ウエイト 片山		14:00	サーキット 松本			ストレッチ 吉岡
15:00			ウエイト 谷川		15:00	ストレッチ 谷川				15:00	ストレッチ 谷川				15:00	有酸素初級 松本				15:00	サーキット 松本				15:00			ウエイト 片山		15:00	ストレッチ 松本			ピラティス 吉岡
16:00	ストレッチ 谷川				16:00	機能改善 谷川			yoga 朱音	16:00	サーキット 谷川				16:00	維持 松本		ウエイト 谷川	yoga 朱音	16:00	維持 松本			ストレッチ 谷川	16:00	ボクシング 片山				16:00	維持 松本			機能改善 谷川
17:00	維持 谷川				17:00					17:00	機能改善 谷川			リストラティブ 高橋	17:00				リストラティブ 高橋	17:00			ウエイト 谷川		17:00	維持 片山				17:00	有酸素初級 松本		ウエイト 谷川	
18:00	有酸素中級 谷川				18:00					18:00	ストレッチ 谷川			yoga 高橋	18:00	維持 谷川			yoga 高橋	18:00	有酸素中級 谷川				18:00	ボクシング 片山				18:00	有酸素中級 谷川			
19:00					19:00	維持 谷川				19:00	有酸素中級 谷川			yoga 高橋	19:00	ストレッチ 谷川			yoga 高橋	19:00	維持 谷川			yoga 高橋	19:00			ウエイト 片山		19:00	維持 谷川			
20:00			ウエイト 谷川		20:00			ウエイト 谷川		20:00			ウエイト 谷川		20:00			ウエイト 谷川	リストラティブ 高橋	20:00				リストラティブ 高橋	20:00	維持 片山				20:00	ストレッチ 谷川			
21:00					21:00					21:00					21:00					21:00					21:00					21:00				

	15日（月）					16日（火）					17日（水）					18日（木）					19日（金）					20日（土）					21日（日）			
	スタジオ①	スタジオ②	芝	2階		スタジオ①	スタジオ②	芝	2階		スタジオ①	スタジオ②	芝	2階		スタジオ①	スタジオ②	芝	2階		スタジオ①	スタジオ②	芝	2階		スタジオ①	スタジオ②	芝	2階		スタジオ①	スタジオ②	芝	2階
8:00					8:00					8:00					8:00					8:00					8:00					8:00				
9:00	維持 松本				9:00	維持 松本				9:00				yoga 高橋	9:00	維持 松本				9:00					9:00			ウエイト 谷川		9:00	有酸素初級 松本			
10:00	ストレッチ 松本			yoga 高橋	10:00	有酸素初級 松本		ウエイト 谷川	ピラティス 吉岡	10:00	維持 朱音			yoga 高橋	10:00	有酸素初級 松本				10:00	ピラティス 吉岡		ウエイト 谷川		10:00	機能改善 谷川			yoga 高橋	10:00	ストレッチ 松本		ウエイト 谷川	yoga 高橋
11:00	初級 松本		ウエイト 谷川	リストラティブ 高橋	11:00	初級 松本		ウエイト 谷川	ストレッチ 吉岡	11:00	初級 松本			リストラティブ 高橋	11:00	初級 松本				11:00	ストレッチ 吉岡		ウエイト 谷川		11:00	初級 谷川			リストラティブ 高橋	11:00	初級 松本		ウエイト 谷川	リストラティブ 高橋
12:00					12:00					12:00	ストレッチ 松本				12:00					12:00	初級 谷川				12:00					12:00				
13:00	初級 松本				13:00	姿勢改善 吉岡				13:00					13:00	有酸素初級 松本				13:00	姿勢改善 吉岡				13:00	機能改善 谷川				13:00				
14:00					14:00					14:00	有酸素初級 松本				14:00					14:00					14:00	維持 片山				14:00	サーキット 谷川			ストレッチ 松本
15:00	維持 松本				15:00	維持 松本		ウエイト 谷川		15:00	維持 松本				15:00	維持 松本				15:00	維持 松本				15:00	ボクシング 片山				15:00	維持 谷川		ウエイト 谷川	
16:00	サーキット 松本			ストレッチ 谷川	16:00	ストレッチ 谷川	Queenax 松本		yoga 朱音	16:00	維持 松本				16:00		Queenax 松本		yoga 朱音	16:00	サーキット 谷川				16:00			ウエイト 片山		16:00	有酸素初級 松本			機能改善 谷川
17:00					17:00	サーキット 谷川			リストラティブ 高橋	17:00	有酸素初級 松本				17:00	維持 松本				17:00					17:00			ウエイト 片山		17:00	サーキット 松本		ウエイト 谷川	
18:00	ストレッチ 谷川				18:00				yoga 高橋	18:00	維持 松本				18:00	維持 松本				18:00	ストレッチ 谷川				18:00	ボクシング 片山				18:00	維持 谷川			
19:00					19:00	有酸素中級 谷川			リストラティブ 高橋	19:00					19:00					19:00	維持 谷川			yoga 高橋	19:00	維持 片山				19:00	ストレッチ 谷川			
20:00			ウエイト 谷川		20:00			ウエイト 谷川	yoga 高橋	20:00					20:00					20:00			ウエイト 谷川	リストラティブ 高橋	20:00	維持 片山				20:00			ウエイト 谷川	
21:00					21:00					21:00					21:00					21:00					21:00					21:00				

	22日（月）					23日（火）					24日（水）					25日（木）					26日（金）					27日（土）					28日（日）			
	スタジオ①	スタジオ②	芝	2階		スタジオ①	スタジオ②	芝	2階		スタジオ①	スタジオ②	芝	2階		スタジオ①	スタジオ②	芝	2階		スタジオ①	スタジオ②	芝	2階		スタジオ①	スタジオ②	芝	2階		スタジオ①	スタジオ②	芝	2階
8:00					8:00					8:00					8:00					8:00					8:00					8:00				
9:00	維持 松本				9:00	維持 松本				9:00	機能改善 谷川				9:00	維持 松本				9:00	維持 松本				9:00	維持 松本				9:00				
10:00	維持 松本		ウエイト 谷川	yoga 高橋	10:00	有酸素初級 松本		ウエイト 谷川		10:00	維持 朱音			yoga 高橋	10:00	維持 松本		ウエイト 谷川		10:00	有酸素初級 松本		ウエイト 谷川	yoga 高橋	10:00	有酸素初級 松本			yoga 高橋	10:00			ウエイト 谷川	yoga 高橋
11:00	初級 松本		ウエイト 谷川	リストラティブ 高橋	11:00	初級 松本		ウエイト 谷川		11:00	初級 谷川			リストラティブ 高橋	11:00	初級 松本		ウエイト 谷川		11:00	初級 松本		ウエイト 谷川		11:00	初級 松本			リストラティブ 高橋	11:00	初級 谷川			リストラティブ 高橋
12:00	機能改善 谷川				12:00	ストレッチ 松本				12:00			ウエイト 谷川		12:00	ストレッチ 松本				12:00	ストレッチ 谷川				12:00					12:00				
13:00	初級 松本				13:00					13:00					13:00					13:00	機能改善 谷川				13:00					13:00				
14:00	機能改善 谷川				14:00	維持 松本		ウエイト 谷川		14:00	機能改善 谷川				14:00					14:00					14:00		Queenax 松本			14:00	ボクシング 片山			
15:00	有酸素初級 松本		ウエイト 谷川		15:00	ストレッチ 松本		ウエイト 谷川		15:00	ストレッチ 谷川				15:00	維持 松本		ウエイト 谷川		15:00	維持 松本				15:00	維持 松本				15:00	維持 片山			
16:00	維持 松本			ストレッチ 谷川	16:00	サーキット 谷川			yoga 朱音	16:00	サーキット 谷川				16:00	サーキット 松本		ウエイト 谷川	yoga 朱音	16:00	有酸素初級 松本		ウエイト 谷川		16:00	ストレッチ 松本				16:00	松本		ウエイト 片山	
17:00	サーキット 谷川				17:00			ウエイト 谷川		17:00	維持 谷川			リストラティブ 高橋	17:00				リストラティブ 高橋	17:00			ウエイト 谷川		17:00	維持 松本				17:00	維持 松本		ウエイト 片山	
18:00	有酸素中級 谷川				18:00	維持 谷川				18:00	ストレッチ 谷川			yoga 高橋	18:00	有酸素中級 谷川			yoga 高橋	18:00	維持 松本				18:00	サーキット 松本				18:00	ボクシング 片山			
19:00					19:00	ストレッチ 谷川				19:00	維持 谷川			リストラティブ 高橋	19:00	ストレッチ 谷川			yoga 高橋	19:00				yoga 高橋	19:00					19:00	維持 片山			
20:00			ウエイト 谷川		20:00			ウエイト 谷川		20:00			ウエイト 谷川	yoga 高橋	20:00			ウエイト 谷川	yoga 高橋	20:00				リストラティブ 高橋	20:00					20:00			ウエイト 片山	
21:00					21:00					21:00					21:00					21:00					21:00					21:00				

	29日（月）					30日（火）																												
	スタジオ①	スタジオ②	芝	2階		スタジオ①	スタジオ②	芝	2階		スタジオ①	スタジオ②	芝	2階		スタジオ①	スタジオ②	芝	2階		スタジオ①	スタジオ②	芝	2階		スタジオ①	スタジオ②	芝	2階		スタジオ①	スタジオ②	芝	2階
8:00					8:00					8:00					8:00					8:00					8:00					8:00				
9:00	機能改善 谷川				9:00	維持 松本				9:00					9:00					9:00					9:00					9:00				
10:00			ウエイト 谷川	yoga 高橋	10:00	維持 松本		ウエイト 谷川		10:00					10:00					10:00					10:00					10:00				
11:00	初級 谷川			リストラティブ 高橋	11:00	初級 松本		ウエイト 谷川		11:00					11:00					11:00					11:00					11:00				
12:00	機能改善 谷川				12:00					12:00					12:00					12:00					12:00					12:00				
13:00	ストレッチ 谷川				13:00	有酸素初級 松本				13:00					13:00					13:00					13:00					13:00				
14:00			ウエイト 谷川		14:00	機能改善 谷川				14:00					14:00					14:00					14:00					14:00				
15:00	ストレッチ 谷川				15:00	ストレッチ 松本		ウエイト 谷川		15:00					15:00					15:00					15:00					15:00				
16:00	サーキット 谷川				16:00	サーキット 松本		ウエイト 谷川	yoga 朱音	16:00					16:00					16:00					16:00					16:00				
17:00	維持 谷川				17:00			ウエイト 谷川	リストラティブ 高橋	17:00					17:00					17:00					17:00					17:00				
18:00	ストレッチ 谷川				18:00	維持 谷川			yoga 高橋	18:00					18:00					18:00					18:00					18:00				
19:00	有酸素中級 谷川				19:00	有酸素中級 谷川			yoga 高橋	19:00					19:00					19:00					19:00					19:00				
20:00			ウエイト 谷川		20:00			ウエイト 谷川	リストラティブ 高橋	20:00					20:00					20:00					20:00					20:00				
21:00					21:00					21:00					21:00					21:00					21:00					21:00				