

「 11月の時間割 」

木 1日		金 2日		土 3日	
9:30	膝 腰	9:30	首 肩	文化の日	
10:45	首 肩	10:45	シェイプ		
12:00	ロコトレ	12:00	膝 腰		
15:00	膝 腰	15:00	首 肩		
16:30	首 肩	16:30	代謝		
18:00	ボール(基)	18:00	膝 腰		

日 4日	月 5日		火 6日		水 7日		木 8日		金 9日		土 10日	
休業日	9:30	ロコトレ	9:30	膝 腰	9:30	首 肩	9:30	代謝	9:30	リズム	9:30	首 肩
	10:45	首 肩	10:45	リズム	10:45	膝 腰	10:45	首 肩	10:45	膝 腰	10:45	チューブ
	12:00	膝 腰	12:00	首 肩	12:00	ボール(基)	12:00	膝 腰	12:00	首 肩	12:00	シェイプ
	15:00	チューブ	15:00	膝 腰	15:00	首 肩	15:00	ロコトレ	15:00	膝 腰		
	16:30	膝 腰	16:30	代謝	16:30	リズム	16:30	膝 腰	16:30	首 肩		
	18:00	首 肩	18:00	ロコトレ	18:00	膝 腰	18:00	シェイプ	18:00	チューブ		

日 11日	月 12日		火 13日		水 14日		木 15日		金 16日		土 17日	
休業日	9:30	膝 腰	9:30	シェイプ	9:30	リズム	9:30	ボール(応)	9:30	首 肩	9:30	膝 腰
	10:45	チューブ	10:45	首 肩	10:45	膝 腰	10:45	首 肩	10:45	ロコトレ	10:45	代謝
	12:00	首 肩	12:00	膝 腰	12:00	首 肩	12:00	リズム	12:00	膝 腰	12:00	首 肩
	15:00	膝 腰	15:00	首 肩	15:00	シェイプ	15:00	首 肩	15:00	リズム		
	16:30	首 肩	16:30	膝 腰	16:30	チューブ	16:30	ロコトレ	16:30	膝 腰		
	18:00	リズム	18:00	ボール(応)	18:00	首 肩	18:00	膝 腰	18:00	代謝		

日 18日	月 19日		火 20日		水 21日		木 22日		金 23日		土 24日	
休業日	9:30	首 肩	9:30	膝 腰	9:30	首 肩	9:30	シェイプ	勤労感謝の日		9:30	リズム
	10:45	膝 腰	10:45	代謝	10:45	ボール(基)	10:45	膝 腰			10:45	首 肩
	12:00	リズム	12:00	首 肩	12:00	膝 腰	12:00	ロコトレ			12:00	膝 腰
	15:00	首 肩	15:00	膝 腰	15:00	首 肩	15:00	膝 腰				
	16:30	シェイプ	16:30	ボール(基)	16:30	膝 腰	16:30	首 肩				
	18:00	膝 腰	18:00	首 肩	18:00	ロコトレ	18:00	チューブ				

日 25日	月 26日		火 27日		水 28日		木 29日		金 30日	
休業日	9:30	シェイプ	9:30	首 肩	ウォーキング		9:30	膝 腰	9:30	ロコトレ
	10:45	首 肩	10:45	チューブ			10:45	首 肩	10:45	膝 腰
	12:00	ボール(応)	12:00	膝 腰			12:00	代謝	12:00	首 肩
	15:00	首 肩	15:00	ロコトレ	10周年 パーティー		15:00	首 肩	15:00	膝 腰
	16:30	膝 腰	16:30	首 肩			16:30	膝 腰	16:30	シェイプ
	18:00	代謝	18:00	膝 腰			18:00	リズム	18:00	首 肩