

■ジェクサー■

曜日	時間	施設名	インストラクター
月	11:45 - 12:35	ジェクサー亀戸	鈴木奈津子
	13:30 - 14:20	ジェクサー大塚	MIWA
	20:00 - 20:50	ジェクサー新宿	MASA
	20:05 - 20:55	ジェクサー東神奈川	MIWA
火	10:15 - 11:05	ジェクサー蒲田	高田まゆみ
	12:20 - 13:05	ジェクサー東神奈川	山形あや
	14:15 - 15:05	ジェクサー亀戸	MASA
	19:35 - 20:25	ジェクサー池袋	MIWA
水	10:30 - 11:20	ジェクサー新川崎	山形あや
	11:15 - 12:00	ジェクサー上野	益田歩
	11:45 - 12:35	ジェクサー新宿	MIWA
	19:10 - 20:00	ジェクサーフィットネスガーデンsopra港北	MIWA
木	10:00 - 10:50	ジェクサー赤羽	高橋綾子
	10:15 - 11:05	ジェクサー東神奈川	山形あや
	12:50 - 13:40	ジェクサー大井町	宮沢秀子
	19:10 - 20:00	ジェクサー亀戸	MIWA
金	7:20 - 8:05	ジェクサー新宿	MIWA
	7:20 - 8:10	ジェクサー大塚	益田歩
土	9:20 - 10:10	ジェクサー新宿	塙勇二
	10:00 - 10:50	ジェクサー川口	鈴木奈津子
	10:15 - 11:05	ジェクサー上野	MASA
	11:15 - 12:05	ジェクサー蒲田	高田まゆみ
	11:45 - 12:35	ジェクサー大井町	MIWA
	12:15 - 13:00	ジェクサー四谷	鈴木奈津子
	16:25 - 17:15	ジェクサー東神奈川	高田まゆみ
日	11:10 - 12:00	ジェクサー東神奈川	MIWA
	15:00 - 15:50	ジェクサー亀戸	鈴木奈津子
	16:05 - 16:55	ジェクサー大井町	高田まゆみ

■メガロス■

曜日	時間	施設名	インストラクター
月	19:20 - 20:10	メガロス草加	益田歩
火	11:10 - 11:55	メガロス錦糸町	SHINO
水	11:55 - 12:40	メガロス草加	SHINO
	19:15 - 20:00	メガロス浦和	益田歩
	20:25 - 21:15	メガロス柏	木村淳
土	13:05 - 13:50	メガロス中延	湊浩二
	13:45 - 14:35	メガロス三鷹	SHINO
日	12:00 - 12:45	メガロス浦和	SHINO

■ゴールドジム■

曜日	時間	施設名	インストラクター
月	10:30 - 11:15	ゴールドジム戸塚	MIWA
水	19:00 - 19:45	ゴールドジム本八幡千葉	草野宏美
	21:20 - 22:10	ゴールドジム浜松町東京	草野宏美
木	11:00 - 12:00	ゴールドジム行徳千葉	工藤哲也
	13:15 - 14:05	ゴールドジム銀座東京	山崎晴子
	20:15 - 21:05	ゴールドジムサウス東京アネックス	草野宏美
	20:40 - 21:25	ゴールドジム横浜上星川	井川真紀
金	9:45 - 10:35	ゴールドジム府中東京	工藤哲也
	18:50 - 20:00	ゴールドジム東浦和	SHINO
日	17:15 - 18:05	ゴールドジム幕張千葉アネックス	草野宏美

■NAS■

曜日	時間	施設名	インストラクター
火	10:30 - 11:15	NAS新鎌ヶ谷	木村淳
	12:30 - 13:30	NAS中山	後藤まゆみ
水	16:20 - 17:10	NAS川越	高橋綾子
	20:30 - 21:15	NAS中山	後藤まゆみ
金	16:45 - 17:35	NAS川越	高橋綾子
	19:15 - 19:45	NAS武蔵浦和	滝宏美
	20:00 - 20:50	NAS武蔵浦和	滝宏美
日	11:20 - 12:10	NAS川越	高橋綾子