

■ルネサンス■

曜日	時間	施設名	インストラクター
月	10:30 - 11:20	ルネサンス北朝霞	高橋綾子
火	20:10 - 21:00	ルネサンス港南中央	里見昌斗
水	13:35 - 14:25	ルネサンス大和	山形あや
木	10:30 - 11:20	ルネサンス仙川	田中勝明
	20:40 - 21:30	ルネサンス海老名	山形あや
土	16:00 - 16:50	ルネサンス経堂	高野順子
	19:10 - 20:00	ルネサンス港南中央	後藤まゆみ
	20:05 - 20:55	ルネサンス早稲田	湊浩二
日	10:10 - 11:00	ルネサンス海老名	山形あや
	14:40 - 15:30	ルネサンス港南台	井川真紀
	15:10 - 16:00	ルネサンス新浦安	西沢誠
	16:40 - 17:30	ルネサンス東伏見	高野順子
	16:50 - 17:40	ルネサンス経堂	滝宏美

■ティップネス■

曜日	時間	施設名	インストラクター
火	20:35 - 21:20	ティップネス丸の内スタイル	草野宏美
日	11:40 - 12:25	ティップネス大泉学園	稗田陽子
	15:15 - 16:05	ティップネス下井草	宮沢秀子

■アスリエ■

曜日	時間	施設名	インストラクター
月	12:40 - 13:30	アスリエ鶴瀬	高橋綾子
	15:30 - 16:20	アスリエ旗の台	草野宏美
	20:40 - 21:30	アスリエ鶴瀬	吉村朋子
	21:10 - 22:00	アスリエ与野	宮沢秀子
	21:15 - 22:15	アスリエ相模原	田中勝明
火	19:35 - 20:25	アスリエ生田	田中勝明
	20:20 - 21:10	アスリエ鴻巣	吉村朋子
金	19:00 - 19:50	アスリエ所沢	益田歩
土	13:30 - 14:20	アスリエ所沢	田中勝明
	14:00 - 14:50	アスリエ与野	埴勇二
	18:45 - 19:35	アスリエ相模原	益田歩

■西武フィットネスクラブ■

曜日	時間	施設名	インストラクター
火	18:45 - 19:35	西武フィットネスクラブ所沢 EMINOWA	埴勇二
水	12:30 - 13:10	西武フィットネスクラブ所沢 EMINOWA	稗田陽子
	20:10 - 21:00	西武フィットネスクラブBIGBOX高田馬場	稗田陽子
木	12:30 - 13:20	西武フィットネスクラブBIGBOX高田馬場	稗田陽子
	19:00 - 19:50	西武フィットネスクラブBIGBOX高田馬場	益田歩
	21:20 - 22:10	西武フィットネスクラブ所沢 EMINOWA	益田歩
金	21:30 - 22:20	西武フィットネスクラブBIGBOX高田馬場	MASA
日	11:00 - 11:50	西武フィットネスクラブ所沢 EMINOWA	埴勇二
	14:00 - 14:50	西武フィットネスクラブBIGBOX高田馬場	埴勇二

■朝日スポーツクラブBIG-S■

曜日	時間	施設名	インストラクター
月	13:00 - 13:45	朝日スポーツクラブBIG-S綱島	草野宏美
火	21:00 - 21:45	朝日スポーツクラブBIG-S竹の塚	西沢誠
日	10:35 - 11:20	朝日スポーツクラブBIG-S竹の塚	西沢誠