

TIME	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日	日曜日・祝日	TIME				
9:30							初級スパイン 9:30~10:20	9:30				
9:40								9:40				
9:50								9:50				
10:00	体験レッスン 10:00~11:30				体験レッスン 10:00~11:30	体験レッスン 9:30~11:00		10:00				
10:10									10:10			
10:20									10:20			
10:30									10:30			
10:40									10:40			
10:50									10:50			
11:00							11:00					
11:10							11:10					
11:20							11:20					
11:30							11:30					
11:40							11:40					
11:50							11:50					
12:00	初級スタート 12:00~12:50		体験レッスン 12:00~13:30	体験レッスン 12:00~13:30	初級リフォーマー 12:00~12:50	体験レッスン 11:30~13:00	初級リフォーマー 11:00~11:50	12:00				
12:10												12:10
12:20												12:20
12:30												12:30
12:40												12:40
12:50												12:50
13:00							13:00					
13:10							13:10					
13:20							13:20					
13:30	体験レッスン 13:30~15:00						体験レッスン 12:30~14:00	13:30				
13:40								13:40				
13:50								13:50				
14:00								14:00				
14:10								14:10				
14:20								14:20				
14:30			初級スタート 14:00~14:50	体験レッスン 14:00~15:30	体験レッスン 13:30~15:00	初級スタート 13:30~14:20	14:30					
14:40										14:40		
14:50										14:50		
15:00										15:00		
15:10										15:10		
15:20										15:20		
15:30	初級リフォーマー 15:30~16:20		体験レッスン 15:30~17:00	初級リフォーマー 16:00~16:50	体験レッスン 15:30~17:00	体験レッスン 15:00~16:30	体験レッスン 14:30~16:00	15:30				
15:40												15:40
15:50												15:50
16:00												16:00
16:10												16:10
16:20												16:20
16:30							16:30					
16:40							16:40					
16:50							16:50					
17:00	体験レッスン 17:30~19:00						初級スタート 16:30~17:20	17:00				
17:10								17:10				
17:20								17:20				
17:30				初級リフォーマー 17:30~18:20	体験レッスン 17:30~19:00	初級スタート 17:30~18:20		初級リフォーマー 17:00~17:50	17:30			
17:40												17:40
17:50												17:50
18:00										18:00		
18:10										18:10		
18:20										18:20		
18:30							18:30					
18:40							18:40					
18:50							18:50					
19:00			体験レッスン 19:00~20:30	初級スパイン 19:30~20:20			19:00					
19:10								19:10				
19:20								19:20				
19:30								19:30				
19:40								19:40				
19:50								19:50				
20:00							20:00					
20:10							20:10					
20:20							20:20					
20:30							20:30					
20:40							20:40					
20:50							20:50					
21:00							21:00					
21:10							21:10					
21:20							21:20					

初級スタート★1 初級リフォーマー★2 初級スパイン★2

※ご入会後でも体験レッスンのご受講は可能です。