

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								9:30
9:40	初級レッスン リフォーマー 9:30~10:20	中級レッスン リフォーマー 9:30~10:20	初級レッスン スパイン 9:30~10:20	初級レッスン リング 9:30~10:20	中級レッスン タワー 9:30~10:20	初級レッスン リフォーマー 9:30~10:20	初級レッスン スパイン 9:30~10:20	9:40
9:50								9:50
10:00								10:00
10:10								10:10
10:20								10:20
10:30								10:30
10:40	初級レッスン スタート 10:40~11:30	体験レッスン 10:40~12:00	初級レッスン リング 10:40~11:30	中級レッスン リフォーマー 10:40~11:30	初級レッスン スパイン 10:50~11:40	中級レッスン タワー 10:40~11:30	初級レッスン リング 10:40~11:30	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	体験レッスン 11:50~13:10	初級レッスン スパイン 12:20~13:10	中級レッスン スタート 11:50~12:40	初級レッスン スパイン 11:50~12:40	中級レッスン リフォーマー 12:00~12:50	初級レッスン リング 12:00~12:50	体験レッスン 11:50~13:10	11:50
12:00								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			初級レッスン リフォーマー 13:10~14:00	体験レッスン 13:00~14:20	初級レッスン スパイン 13:10~14:00	体験レッスン 13:10~14:30	初級レッスン スタート 13:30~14:20	13:20
13:30	13:30							
13:40	13:40							
13:50	13:50							
14:00	14:00							
14:10								14:10
14:20	中級レッスン リフォーマー 13:30~14:20	初級レッスン リング 13:30~14:20	初級レッスン スパイン 14:20~15:10	初級レッスン リフォーマー 14:30~15:20	初級レッスン リング 14:20~15:10	初級レッスン スパイン 14:50~15:40	中級レッスン リフォーマー 14:40~15:30	14:20
14:30								14:30
14:40								14:40
14:50								14:50
15:00								15:00
15:10								15:10
15:20								15:20
15:30								15:30
15:40			体験レッスン 15:30~16:50	中級レッスン リフォーマー 15:40~16:30	初級レッスン リフォーマー 15:30~16:20	初級レッスン リング 16:00~16:50	初級レッスン リフォーマー 15:50~16:40	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				初級レッスン リフォーマー 16:50~17:40	初級レッスン リフォーマー 17:40~18:30	中級レッスン スタート 17:10~18:00	中級レッスン タワー 17:00~17:50	17:00
17:10	17:10							
17:20	17:20							
17:30	17:30							
17:40								
17:50	初級レッスン リフォーマー 17:40~18:30	初級レッスン リング 18:00~18:50	中級レッスン リフォーマー 17:40~18:30	初級レッスン スパイン 18:00~18:50	初級レッスン リフォーマー 17:40~18:30	初級レッスン リフォーマー 18:30~19:20	初級レッスン リフォーマー 18:30~19:20	17:50
18:00								18:00
18:10								18:10
18:20								18:20
18:30								
18:40								18:40
18:50	中級レッスン タワー 18:50~19:40	初級レッスン リフォーマー 19:10~20:00	初級レッスン スパイン 18:50~19:40	初級レッスン リング 19:10~20:00	体験レッスン 18:50~20:10	初級レッスン リフォーマー 18:30~19:20	初級レッスン リフォーマー 18:30~19:20	18:50
19:00								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	初級レッスン スパイン 20:10~21:00	中級レッスン スタート 20:20~21:10	初級レッスン リフォーマー 20:00~20:50	中級レッスン タワー 20:20~21:10	初級レッスン リング 20:20~21:10	初級レッスン リング 20:20~21:10	初級レッスン リング 20:20~21:10	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 初級リング★3 中級リフォーマー★4 中級タワー★5

※ご入会後でも、体験レッスンのご受講は可能です。