

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