

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

※ご入会後でも体験レッスンのご受講は可能です。