

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								9:40
9:50						初級リング 09:30~10:20	初級リフォーマー 09:30~10:20	9:50
10:00								10:00
10:10	中級スタート 10:00~10:50							10:10
10:20								10:20
10:30								10:30
10:40					体験レッスン 10:00~11:30			10:40
10:50							初級スパイン 10:40~11:30	10:50
11:00								11:00
11:10						体験レッスン 10:40~12:10		11:10
11:20	初級スタート 11:10~12:00							11:20
11:30								11:30
11:40								11:40
11:50								11:50
12:00								12:00
12:10								12:10
12:20				初級スタート 12:00~12:50	初級リフォーマー 12:00~12:50			12:20
12:30	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 11:50~13:20	12:30
12:40								12:40
12:50								12:50
13:00						初級スタート 12:40~13:30		13:00
13:10								13:10
13:20								13:20
13:30				初級リング 13:10~14:00	初級スパイン 13:10~14:00			13:30
13:40								13:40
13:50								13:50
14:00								14:00
14:10	体験レッスン 13:30~15:00					初級スパイン 13:50~14:40	初級スタート 13:50~14:40	14:10
14:20			初級リフォーマー 14:00~14:50					14:20
14:30				初級スパイン 14:20~15:10	初級リング 14:20~15:10			14:30
14:40								14:40
14:50								14:50
15:00								15:00
15:10								15:10
15:20								15:20
15:30			初級スタート 15:10~16:00			体験レッスン 15:00~16:30	体験レッスン 15:00~16:30	15:30
15:40	初級スパイン 15:30~16:20			中級スタート 15:30~16:20				15:40
15:50					体験レッスン 15:30~17:00			15:50
16:00								16:00
16:10								16:10
16:20								16:20
16:30			初級リング 16:20~17:10					16:30
16:40								16:40
16:50								16:50
17:00								17:00
17:10	初級リフォーマー 16:50~17:40			体験レッスン 16:40~18:10		初級リフォーマー 17:00~17:50	初級リング 17:00~17:50	17:10
17:20								17:20
17:30								17:30
17:40								17:40
17:50			初級スパイン 17:40~18:30		初級スタート 17:30~18:20			17:50
18:00								18:00
18:10	初級スタート 18:00~18:50							18:10
18:20								18:20
18:30								18:30
18:40								18:40
18:50								18:50
19:00				初級リフォーマー 18:40~19:30				19:00
19:10								19:10
19:20								19:20
19:30								19:30
19:40			体験レッスン 19:00~20:30					19:40
19:50								19:50
20:00								20:00
20:10								20:10
20:20				初級スタート 20:00~20:50				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。