

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	中級レッスン リフォーマー 9:30~10:20	初級レッスン リング 9:30~10:20	初級レッスン リフォーマー 9:30~10:20	中級レッスン スタート 9:30~10:20	初級レッスン スタート 9:30~10:20	初級レッスン スパイン 9:30~10:20	初級レッスン リフォーマー 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 リフォーマー 10:40~11:30	体験レッスン 10:40~12:00	初級レッスン スパイン 10:40~11:30	初級レッスン リフォーマー 10:40~11:30	初級レッスン リング 10:40~11:30	体験レッスン 10:50~12:10	中級レッスン タワー 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	初級レッスン リング 11:50~12:40	初級レッスン リフォーマー 12:20~13:10	初級レッスン リング 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 11:50~12:40		初級レッスン リング 11:50~12:40	11:50
12:00								12:00
12:10								12:10
12:20								12:20
12:30								12:30
12:40						中級レッスン スタート 12:30~13:20		12:40
12:50								12:50
13:00	初級レッスン スパイン 13:00~13:50	初級レッスン リング 13:30~14:20	中級レッスン タワー 13:00~13:50	体験レッスン 13:00~14:20	初級レッスン リフォーマー 13:00~13:50		体験レッスン 13:00~14:20	13:00
13:10								13:10
13:20								13:20
13:30								13:30
13:40								13:40
13:50								13:50
14:00	中級レッスン タワー 14:10~15:00	中級レッスン リフォーマー 14:40~15:30	初級レッスン リフォーマー 14:10~15:00	初級レッスン リング 14:40~15:30	初級レッスン スパイン 14:10~15:00		初級レッスン スパイン 14:40~15:30	14:00
14:10								14:10
14:20								14:20
14:30								14:30
14:40								14:40
14:50								14:50
15:00	初級レッスン リフォーマー 15:20~16:10	初級レッスン リフォーマー 15:50~16:40	初級レッスン スパイン 15:30~16:20	中級レッスン リフォーマー 15:50~16:40	中級レッスン タワー 15:20~16:10		初級レッスン リング 14:50~15:40	15:00
15:10								15:10
15:20								15:20
15:30								15:30
15:40								15:40
15:50								15:50
16:00	初級レッスン スタート 16:30~17:20		初級レッスン リング 16:40~17:30		初級レッスン スパイン 16:30~17:20		初級レッスン スパイン 16:00~16:50	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 17:40~18:30	初級レッスン スパイン 18:00~18:50	中級レッスン リフォーマー 18:00~18:50	初級レッスン スタート 18:00~18:50	初級レッスン リング 17:40~18:30		初級レッスン スパイン 16:00~16:50	17:00
17:10								17:10
17:20								17:20
17:30								17:30
17:40								17:40
17:50								17:50
18:00	初級レッスン リング 18:50~19:40	中級レッスン タワー 19:10~20:00	初級レッスン スパイン 19:10~20:00	初級レッスン リフォーマー 19:10~20:00	体験レッスン 18:50~20:10		中級レッスン タワー 18:20~19:10	18:00
18:10								18:10
18:20								18:20
18:30								18:30
18:40								18:40
18:50								18:50
19:00	初級レッスン スパイン 20:00~20:50	初級レッスン リフォーマー 20:20~21:10	初級レッスン リング 20:20~21:10	初級レッスン スパイン 20:30~21:20	中級レッスン スタート 20:30~21:20			19:00
19:10								19:10
19:20								19:20
19:30								19:30
19:40								19:40
19:50								19:50
20:00	初級レッスン リフォーマー 20:20~21:10							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★2.5  
 中級スタート★3    中級リフォーマー★4    中級タワー★5