

Time	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日	日曜日	
9:30								
9:40	初級レッスン リフォーマー	中級レッスン スタート	初級レッスン スパイン	初級レッスン リング	中級レッスン タワー	初級レッスン リング	中級レッスン リフォーマー	
9:50								
10:00	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	
10:10								
10:20								
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 リフォーマー	初級レッスン スパイン	初級レッスン リフォーマー	体験レッスン 10:40～12:00	初級レッスン リフォーマー	
10:50	10:40～11:30		10:40～11:30	10:40～11:30	10:40～11:30		10:40～11:30	10:40～11:30
11:00								
11:10								
11:20								
11:30								
11:40								
11:50	初級レッスン スパイン		初級レッスン スタート	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 スパイン	
12:00			11:50～12:40	11:50～12:40	11:50～12:40		11:50～12:40	
12:10								
12:20	11:50～12:40	中級レッスン リフォーマー				中級レッスン タワー		
12:30		12:20～13:10				12:20～13:10		
12:40								
12:50								
13:00	中級レッスン タワー		初級レッスン リフォーマー	体験レッスン 13:00～14:20	初級レッスン リング		体験レッスン 13:00～14:20	
13:10			13:00～13:50		13:00～13:50			
13:20								
13:30	13:00～13:50	初級レッスン スパイン				初級レッスン スパイン		
13:40		13:30～14:20			13:30～14:20			
13:50								
14:00								
14:10	体験レッスン		初級レッスン リング		中級レッスン リフォーマー			
14:20			14:10～15:00		14:10～15:00			
14:30								
14:40	14:10～15:30	初級レッスン スタート		中級レッスン タワー		コンボ スタート 14:40～15:40 (下記をご覧ください)	初級レッスン リング	
14:50		14:40～15:30		14:40～15:30			14:40～15:30	
15:00								
15:10								
15:20								
15:30								
15:40			初級レッスン スパイン		初級レッスン リフォーマー			
15:50			15:30～16:20	初級レッスン リング	15:20～16:10		初級レッスン スパイン	
16:00	初級レッスン リフォーマー	中級レッスン タワー		15:50～16:40		初級レッスン リフォーマー	15:50～16:40	
16:10		15:50～16:40				16:00～16:50		
16:20	15:50～16:40							
16:30								
16:40					初級レッスン リング			
16:50			初級レッスン リフォーマー		16:30～17:20			
17:00			16:40～17:30					
17:10								
17:20						中級レッスン リフォーマー	中級レッスン スタート	
17:30						17:10～18:00	17:00～17:50	
17:40		初級レッスン リフォーマー						
17:50		17:30～18:20			初級レッスン スパイン			
18:00			初級レッスン スパイン	初級レッスン リング	17:40～18:30			
18:10	中級レッスン スタート		18:00～18:50	18:00～18:50				
18:20	18:00～18:50					初級レッスン スタート		
18:30						18:20～19:10		
18:40		コンボ スタート						
18:50		18:40～19:40 (下記をご覧ください)						
19:00					体験レッスン			
19:10	初級レッスン スパイン		初級レッスン リング	中級レッスン リフォーマー	18:50～20:10			
19:20			19:10～20:00	19:10～20:00				
19:30								
19:40	19:10～20:00							
19:50								
20:00		初級レッスン リング						
20:10		20:00～20:50						
20:20	初級レッスン リフォーマー		中級レッスン タワー	初級レッスン スタート				
20:30			20:20～21:10	20:20～21:10	初級レッスン リフォーマー			
20:40	20:20～21:10				20:30～21:20			
20:50								
21:00								
21:10								
21:20								

初級レッスンスタート★1 初級レッスンリフォーマー★2 初級レッスンスパイン★2 初級レッスンリング★2.5

中級レッスンスタート★3 中級レッスンリフォーマー★4 中級レッスンタワー★5

NEW!! コンボスタート【参加可能対象：メンバーズカード2枚目以降（31回目～）のお客様】

※ ご入会後でも体験レッスンのご受講は可能です♪