

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