

Time	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日	日曜日	
9:30						中級レッスン スタート 09:30～10:20	初級レッスン スパイン 09:30～10:20	
9:40								
9:50								
10:00	初級レッスン リング 10:00～10:50				体験レッスン 10:00～11:30			
10:10								
10:20								
10:30								
10:40								
10:50							初級レッスン リフォーマー 10:40～11:30	
11:00								
11:10	初級レッスン スパイン 11:10～12:00					体験レッスン 10:40～12:10		
11:20								
11:30								
11:40								
11:50								
12:00							体験レッスン 11:50～13:10	
12:10				初級レッスン リング 12:00～12:50	中級レッスン スタート 12:00～12:50			
12:20	初級レッスン リフォーマー 12:20～13:10		体験レッスン 12:00～13:30					
12:30								
12:40								
12:50								
13:00								初級レッスン スパイン 12:40～13:30
13:10								
13:20					初級レッスン リフォーマー 13:10～14:00			
13:30	体験レッスン 13:30～15:00						中級レッスン リフォーマー 13:30～14:20	
13:40				体験レッスン 13:10～14:40				
13:50							初級レッスン リング 13:50～14:40	
14:00								
14:10				初級レッスン スパイン 14:00～14:50				
14:20					初級レッスン スタート 14:20～15:10			
14:30							初級レッスン リフォーマー 14:40～15:30	
14:40								
14:50								
15:00								
15:10								
15:20		初級レッスン スタート 15:10～16:00		中級レッスン スタート 15:00～15:50		体験レッスン 15:00～16:30		
15:30	初級レッスン スパイン 15:30～16:20				初級レッスン リング 15:30～16:20			
15:40								
15:50								初級レッスン リング 15:50～16:40
16:00								
16:10								
16:20								
16:30			初級レッスン リフォーマー 16:20～17:10	初級レッスン スパイン 16:10～17:00				
16:40								
16:50	初級レッスン スタート 16:50～17:40							
17:00						初級レッスン リフォーマー 17:00～17:50	初級レッスン スタート 17:00～17:50	
17:10								
17:20								
17:30								
17:40			初級レッスン スパイン 17:30～18:20	初級レッスン リフォーマー 17:20～18:10	体験レッスン 17:00～18:30			
17:50								
18:00	中級レッスン スタート 18:00～18:50							
18:10								
18:20								
18:30								
18:40								
18:50			初級レッスン リング 18:40～19:30	初級レッスン スタート 18:40～19:30				
19:00								
19:10								
19:20								
19:30								
19:40								
19:50								
20:00								
20:10								
20:20			初級レッスン リフォーマー 19:50～20:40	中級レッスン リフォーマー 19:50～20:40				
20:30								
20:40								
20:50								

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

※ ご入会後でも体験レッスンのご受講は可能です♪