

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

★Lesson Level	初級スタート ➡	初級リフォーマー	初級スパイン ➡	初級リング ➡	初級Ⅱスパイン	初級Ⅱリング
	中級スタート ➡	中級リフォーマー ➡		中級タワー		
	コンボスタート	【 参加対象：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♪