

Time	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日	日曜日		
9:30		定 休 日				初級レッスン スタート 09:30～10:20	初級レッスン リフォーマー 09:30～10:20		
9:40									
9:50									
10:00	中級レッスン スタート 10:00～10:50					体験レッスン (会員様も受講可) 10:00～11:30			
10:10									
10:20									
10:30									
10:40									
10:50								中級レッスン タワー 10:40～11:30	
11:00									
11:10	初級レッスン リング 11:10～12:00						体験レッスン (会員様も受講可) 10:40～12:10		
11:20									
11:30									
11:40									
11:50									
12:00									
12:10					初級レッスン スパイン 12:00～12:50	中級レッスン リフォーマー 12:00～12:50		体験レッスン (会員様も受講可)	
12:20	初級レッスン スタート 12:20～13:10			体験レッスン (会員様も受講可) 12:00～13:30					
12:30									
12:40									
12:50									
13:00									
13:10							初級レッスン スパイン 12:40～13:30	11:50～13:10	
13:20					初級レッスン リング 13:10～14:00	初級レッスン リフォーマー 13:10～14:00			
13:30									
13:40								初級レッスン スタート 13:30～14:20	
13:50	体験レッスン (会員様も受講可) 13:30～15:00						初級レッスン リフォーマー 13:50～14:40		
14:00									
14:10									
14:20									
14:30									
14:40									
14:50									
15:00									
15:10									
15:20									
15:30	中級レッスン リフォーマー 15:30～16:20					初級レッスン スパイン 14:20～15:10			
15:40									
15:50									
16:00									
16:10									
16:20									
16:30									
16:40									
16:50	初級レッスン リフォーマー 16:50～17:40					体験レッスン (会員様も受講可) 15:00～16:30			
17:00									
17:10									
17:20									
17:30									
17:40									
17:50									
18:00	初級レッスン スパイン 18:00～18:50								
18:10									
18:20									
18:30									
18:40									
18:50									
19:00									
19:10									
19:20									
19:30									
19:40									
19:50									
20:00									
20:10									
20:20									
20:30									
20:40									
20:50									

★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
	中級スタート ➡	中級リフォーマー		

※ あくまでも目安ですので難しいレッスンへのチャレンジも問題ありません！

