

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