

	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT	SUN	
7:00			CLOSE	 07:00~08:00 レギュラークラス				
10:00						 10:00~11:00 レディースクラス	 10:00~11:00 ジュニアクラス (小学生灰帯・高学年・中学生)	
11:00	 11:00~12:00 ビギナークラス	 11:00~12:00 ノーギクラス			 11:00~12:00 ボディメイク&ムービング	 11:00~12:00 レギュラークラス	 11:10~12:10 レギュラークラス	 11:10~12:10 レギュラークラス
12:00								
13:00	 プライベートレッスン	 プライベートレッスン			 プライベートレッスン	 プライベートレッスン		
14:00	 プライベートレッスン	 14:00~15:00 ボディメイク&ムービング			 プライベートレッスン	 プライベートレッスン	 14:00~15:00 キッズクラス白帯限定 (幼稚園・小中学生)	 14:00~15:00 ボディメイク&ムービング
15:00	 プライベートレッスン	 プライベートレッスン			 プライベートレッスン	 プライベートレッスン		
16:00							 16:00~17:00 キッズコンペクラス (フルタイム小中学生)	 16:00~17:00 ビギナークラス
17:00	 17:00~18:00 キッズクラス (幼稚園・小中学生)	 17:00~18:00 体操&ノーギクラス (幼稚園・小中学生)			 17:00~18:00 キッズクラス (幼稚園・小中学生)	 17:00~18:00 キッズクラス (幼稚園・小中学生)	 17:10~18:10 ジュニアクラス (小学生灰帯・高学年・中学生)	 17:10~18:10 キッズクラス (幼稚園・小中学生)
18:00								
19:00	 18:50~19:50 ジュニアクラス (小学生灰帯・高学年・中学生)	 18:50~19:50 体操&ジュニアノーギクラス (小学生灰帯・高学年・中学生)			 18:50~19:50 ジュニアクラス (小学生灰帯・高学年・中学生)	 18:50~19:50 ジュニアクラス (小学生灰帯・高学年・中学生)		
20:00	 20:00~21:00 ビギナークラス	 20:00~21:00 レディースクラス			 20:00~21:00 ビギナークラス	 20:00~21:00 ビギナークラス	 20:00~21:00 レギュラークラス	CLOSE
21:10	 21:10~22:10 レギュラークラス	 21:10~22:10 ビギナークラス		 21:10~22:10 レギュラークラス	 21:10~22:10 ノーギクラス	 21:10~22:10 over40クラス		