

月		火		水		木		金		土		日	
千田	観音	千田	観音	千田	観音	千田	観音	千田	観音	千田	観音	千田	観音
30		31		◆担当講師								1	
1/23曜替				三尾幸子		ジャイロキネシス、ピラティスクラスはヨガマットを各自ご持参ください。 ジャイロキネシスは椅子を使用するため事前予約をお願いいたします。 おさらい会の練習（大人特練）が始まるため火曜、土曜、日曜のクラスの時間が変更になっておりますのでご注意ください。						9:30-11:00 入門超初級	
				藤村奈緒子								11:15-12:45 バー&PA	
				大下智子								13:00-14:00 Vaクラス	
												14:15-15:45 大人特練	
17:15-18:45 プレⅠⅡ													
19:00-20:30 キッズ・ジュニア													
2		3		4		5		6		7		8	
10:30-12:00 超初級		10:30-12:00 入門				10:30-12:00 初級				9:30-11:00 入門超初級		9:30-11:00 入門超初級	
12:15-13:15 PA				11:00-12:00 スロー		12:15-13:15 PA				11:15-12:15 入門P		11:15-12:45 バー&PA	
13:30-15:00 大人特練		13:15-14:45 ピラティス				13:30-14:30 Vaクラス				12:30-14:00 ブラⅠⅡ		13:00-14:00 Vaクラス	
		15:00-15:30 大人特練		13:30-14:30 大人特練		14:45-15:45 大人特練				14:15-15:45 初級		14:15-15:45 大人特練	
										16:00-17:00 PA			
17:15-18:45 プレキッズ		17:00-18:30 プレⅠ		16:00-17:00 エンジェル		17:00-18:30 プレⅠ				17:15-19:15 大人特練			
18:45-20:15 ジュニア				17:15-18:45 プレⅡ		18:40-19:10 プレP							
		19:30-21:00 超初級		19:30-21:00 フリーP中級		19:30-21:00 ピラティス		19:00-20:30 キッズ・ジュニア					
9		10		11		12		13		14		15	
10:30-12:00 超初級		10:30-12:00 入門				10:30-12:00 初級				9:30-11:00 入門超初級		9:30-11:00 入門超初級	
12:15-13:15 PA				11:00-12:00 スロー		12:15-13:15 PA				11:15-12:15 入門P		11:15-12:45 バー&PA	
13:30-15:00 大人特練		13:15-14:45 バー&ビルエット				13:30-14:30 Vaクラス				12:30-14:00 ブラⅠⅡ		13:00-14:00 Vaクラス	
		15:00-15:30 大人特練		13:30-14:30 大人特練		14:45-15:45 大人特練				14:15-15:45 初級		14:15-15:45 大人特練	
										16:00-17:00 PA			
17:15-18:45 プレキッズ		17:00-18:30 プレⅠ		16:00-17:00 エンジェル		17:00-18:30 プレⅠ				17:15-19:15 大人特練			
18:45-20:15 ジュニア				17:15-18:45 プレⅡ		18:40-19:10 プレP							
		19:30-21:00 超初級		19:30-21:00 フリーP中級		19:30-21:00 バー&ビルエット		19:00-20:30 キッズ・ジュニア					
16		17		18		19		20		21		22	
10:30-12:00 超初級		10:00-11:00 ジャイロキネシス				10:30-12:00 初級				9:30-11:00 入門超初級		9:30-11:00 入門超初級	
12:15-13:15 PA		11:15-12:45 入門		11:00-12:00 スロー		12:15-13:15 PA				11:15-12:15 入門P		11:15-12:45 バー&PA	
13:30-15:00 大人特練		13:15-14:45 バー&ビルエット				13:30-14:30 Vaクラス				12:30-14:00 ブラⅠⅡ		13:00-14:00 Vaクラス	
		15:00-15:30 大人特練		13:30-14:30 大人特練		14:45-15:45 大人特練				14:15-15:45 初級		14:15-15:45 大人特練	
										16:00-17:00 PA			
17:15-18:45 プレキッズ		17:00-18:30 プレⅠ		16:00-17:00 エンジェル		17:00-18:30 プレⅠ				17:15-19:15 大人特練			
18:45-20:15 ジュニア				17:15-18:45 プレⅡ		18:40-19:10 プレP							
		19:30-21:00 超初級		19:30-21:00 フリーP中級		19:30-21:00 バー&ビルエット		19:00-20:30 キッズ・ジュニア					
23		24		25		26		27		28		29	
10:30-12:00 超初級		10:30-12:00 入門				10:30-12:00 初級				9:30-11:00 入門超初級			
12:15-13:15 PA				11:00-12:00 スロー		12:15-13:15 PA				11:15-12:15 入門P			
13:30-15:00 大人特練		13:15-14:45 バー&ビルエット				13:30-14:30 Vaクラス				12:30-14:00 ブラⅠⅡ			
		15:00-15:30 大人特練		13:30-14:30 大人特練		14:45-15:45 大人特練				14:15-15:45 初級			
										16:00-17:00 PA			
17:15-18:45 プレキッズ		17:00-18:30 プレⅠ		16:00-17:00 エンジェル		17:00-18:30 プレⅠ				17:15-19:15 大人特練			
18:45-20:15 ジュニア				17:15-18:45 プレⅡ		18:40-19:10 プレP							
		19:30-21:00 超初級		19:30-21:00 フリーP中級		19:30-21:00 バー&ビルエット		19:00-20:30 キッズ・ジュニア					