

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
30		31	◆担当講師								1
			三尾幸子								
			藤村奈緒子								
			大下智子								
1/23振替											
17:15-18:45 フレ I II											
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 フレ I II	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					
17:15-18:45 フレキッズ	17:00-18:30 フレ I	16:00-17:00 エンジェル	17:00-18:30 フレ I		16:00-17:00 PA						
18:45-20:15 ジュニア		17:15-18:45 フレ II	18:40-19:10 フレP		17:15-19:15 大人特練						
	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	19:30-21:00 バー&ビルエット	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 フレ I II	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					
17:15-18:45 フレキッズ	17:00-18:30 フレ I	16:00-17:00 エンジェル	17:00-18:30 フレ I		16:00-17:00 PA						
18:45-20:15 ジュニア		17:15-18:45 フレ II	18:40-19:10 フレP		17:15-19:15 大人特練						
	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		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 フレ I II	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					
17:15-18:45 フレキッズ	17:00-18:30 フレ I	16:00-17:00 エンジェル	17:00-18:30 フレ I		16:00-17:00 PA						
18:45-20:15 ジュニア		17:15-18:45 フレ II	18:40-19:10 フレP		17:15-19:15 大人特練						
	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	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 フレ I II	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					
17:15-18:45 フレキッズ	17:00-18:30 フレ I	16:00-17:00 エンジェル	17:00-18:30 フレ I		16:00-17:00 PA						
18:45-20:15 ジュニア		17:15-18:45 フレ II	18:40-19:10 フレP		17:15-19:15 大人特練						
	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							

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
11:15-12:45
バー&PA
13:00-14:00
Vaクラス
14:15-15:45
大人特練