

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		
9月30日															
		◆担当講師										1			
10:30-12:00 超初級		三尾申子		<p>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。 なお、ジャイロキネシスは定員がありますので予約制クラスとなります。以下のURLからお申込みください。回数券使用可能です。</p> <p>https://coubic.com/bodybase</p>								10:00-12:00 NAOKO森山 ジャイロキネシス 特別クラス (要予約)			
12:15-13:15 PA						藤村奈緒子									
						大下智子									
17:00-18:30 キッズP	17:00-19:00 プレSクラス	近永朋香													
18:30-19:00 コンクール															
19:15-20:45 Jr															
20:45-21:15 コンクール															
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		11:30-13:00 バー&PA	
		13:30-15:00 ピラティス				13:30-14:30 Vaクラス				12:30-14:00 プラ I II		13:15-14:15 Vaクラス			
								17:00-18:30 プレ I II		14:30-16:00 初級					
17:00-18:30 キッズP	17:00-19:00 プレSクラス			16:00-17:00 エンジェル				18:30-18:45 コンクール		16:15-17:15 PA					
18:30-19:00 コンクール		17:00-18:30 プレ I		17:00-18:30 プレ II		17:00-18:30 プレ I		19:00-20:30 キッズ・ジュニア		17:30-19:00 Jr					
19:15-20:45 Jr				18:30-20:00 Jrピラティス		18:30-19:00 コンクール		20:30-21:00 コンクール		19:00-19:30 コンクール					
20:45-21:15 コンクール		19:30-21:00 バー&PA		20:00-21:30 ピラティス		19:30-21:00 超初級									
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		11:30-13:00 バー&PA			
		13:30-15:00 バー&ジャンプ				13:30-14:30 Vaクラス				12:30-14:00 プラ I II		13:15-14:15 Vaクラス			
								17:00-18:30 プレ I II		14:30-16:00 初級					
17:00-18:30 キッズP	17:00-19:00 プレSクラス			16:00-17:00 エンジェル		17:00-18:30 プレ I		18:30-18:45 コンクール		16:15-17:15 PA					
18:30-19:00 コンクール		17:00-18:30 プレ I		17:00-18:30 プレ II		17:00-18:30 プレ I		19:00-20:30 キッズ・ジュニア		17:30-19:00 Jr					
19:15-20:45 Jr				18:30-20:00 Jr		18:30-19:30 プレポワント		20:30-21:00 コンクール		19:00-19:30 コンクール					
20:45-21:15 コンクール		19:30-21:00 バー&PA		20:00-21:30 バー&ジャンプ		19:30-21:00 ジャイロキネシス									
16		17		18		19		20		21		22			
		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			
		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		11:30-13:00 バー&PA			
		13:30-15:00 バー&ジャンプ				13:30-14:30 Vaクラス				12:30-14:00 プラ I II		13:15-14:15 Vaクラス			
								17:00-18:30 プレ I II		14:30-16:00 初級					
				16:00-17:00 エンジェル		17:00-18:30 プレ I		18:30-18:45 コンクール		16:15-17:15 PA					
		17:00-18:30 プレ I		17:00-18:30 プレ II		17:00-18:30 プレ I		19:00-20:30 キッズ・ジュニア		17:30-19:00 Jr					
				18:30-20:00 Jr		18:30-19:30 プレポワント		20:30-21:00 コンクール		19:00-19:30 コンクール					
		19:30-21:00 バー&PA		20:00-21:30 バー&ジャンプ		19:30-21:00 超初級									
23		24		25		26		27		28		29			
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		11:30-13:00 バー&PA			
		13:30-15:00 バー&ジャンプ				13:30-14:30 Vaクラス				12:30-14:00 プラ I II		13:15-14:15 Vaクラス			
								17:00-18:30 プレ I II		14:30-16:00 初級					
17:00-18:30 キッズP				16:00-17:00 エンジェル		17:00-18:30 プレ I		18:30-18:45 コンクール		16:15-17:15 PA					
18:30-19:00 コンクール		17:00-18:30 プレ I		17:00-18:30 プレ II		17:00-18:30 プレ I		19:00-20:30 キッズ・ジュニア		17:30-19:00 Jr					
19:15-20:45 Jr				18:30-20:00 Jr		18:30-19:30 プレポワント		20:30-21:00 コンクール		19:00-19:30 コンクール					
20:45-21:15 コンクール		19:30-21:00 バー&PA		20:00-21:30 バー&ジャンプ		19:30-21:00 ジャイロキネシス									