

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
◆担当講師		1		2		3		4		5		6	
		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	
三尾幸子				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	
藤村奈緒子	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	
大下智子										14:30-16:00 初級			
近水朋香				16:00-17:00 エンジェル				17:00-18:30 プレI II		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		18:30-18:45 コンクール		17:30-19:00 Jr			
				18:30-20:00 Jrピラティス		18:30-19:30 プレP		19:00-20:30 キッズ・ジュニア		19:00-19:30 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		20:30-21:00 コンクール					
7		8		9		10		11		12		13 YGP→	
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	
										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 II		16:15-17:15 PA			
18:30-19:00 コンクール	17:00-19:00 プレSクラス	17:00-18:30 プレI		17:00-18:30 プレII		17:00-18:30 プレI		18:30-18:45 コンクール		17:30-19:00 Jr			
19:15-20:45 Jr				18:30-20:00 Jr		18:30-19:30 プレP		19:00-20:30 キッズ・ジュニア		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		20:00-20:30 バー&ジャンプ		19:30-21:00 ジャイロキネシス		20:30-21:00 コンクール					
14		15		16		17		18		19		20 YGP←	
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	
										14:30-16:00 初級			
				16:00-17:00 エンジェル				17:00-18:30 プレI II		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		18:30-18:45 コンクール		17:30-19:00 Jr			
				18:30-20:00 Jr		18:30-19:30 プレP		19:00-20:30 キッズ・ジュニア		19:00-19:30 コンクール			
		19:30-21:00 バー&PA		20:00-20:30 バー&ジャンプ		19:30-21:00 超初級		20:30-21:00 コンクール					
21		22		23		24		25		26		27	
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	
										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 II		16:15-17:15 PA			
18:30-19:00 コンクール	17:00-19:00 プレSクラス	17:00-18:30 プレI		17:00-18:30 プレII		17:00-18:30 プレI		18:30-18:45 コンクール		17:30-19:00 Jr			
19:15-20:45 Jr				18:30-20:00 Jr		18:30-19:30 プレP		19:00-20:30 キッズ・ジュニア		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		20:00-20:30 バー&ジャンプ		19:30-21:00 ジャイロキネシス		20:30-21:00 コンクール					
28		29		30		31							
10:30-12:00 超初級													
12:15-13:15 PA													
17:00-18:30 キッズP				17:00-18:30 キッズP 10/14分									
18:30-19:00 コンクール	17:00-19:00 プレSクラス			18:30-19:00 コンクール									
19:15-20:45 Jr				19:15-20:45 Jr 10/14分									
20:45-21:15 コンクール				20:45-21:15 コンクール									

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。

<https://coubic.com/bodybase>