

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		
31		◆担当講師								1		2			
		三尾幸子		8/1～16まで夏休みをいただきます。 ピラティスクラスはヨガマットを各自ご持参ください。 火曜日、日曜日の時間変更になっておりますので、受講される方はご注意ください。 日曜日のVaクラスを再開いたします。木曜日のVaクラスとともに新しいVaが始まりますのでぜひ挑戦してみましょう！！											
		藤村奈緒子													
		大下智子													
3		4		5		6		7		8		9			
9:00-10:00 NBA準備															
10		11		12		13		14		15		16			
17		18		19		20		21		22		23			
10:30-12:00 超初級①		10:30-12:00 入門①				10:30-12:00 初級①				9:30-11:00 入門超初級①		10:00-11:30 入門①			
12:15-13:15 PA①		12:30-14:00 ピラティス①		11:00-12:00 スロー①		12:15-13:15 PA①				11:15-12:15 入門P①		11:45-13:15 バー&PA①			
						13:30-14:30 Vaクラス①				12:30-14:00 ブラⅠⅡ①		13:30-14:30 Vaクラス①			
										14:30-16:00 初級①					
		17:15-18:45 プレⅠ①		16:15-17:15 エンジェル①		17:15-18:45 プレⅠ①				16:15-17:15 PA①					
						18:45-19:15 プレボワント									
		19:30-21:00 超初級①		19:30-21:00 フリーP中級①		19:30-21:00 ピラティス①		19:00-20:30 キッズ・ジュニア ①							
24		25		26		27		28		29		30			
10:30-12:00 超初級②		10:30-12:00 入門②				10:30-12:00 初級②				9:30-11:00 入門超初級②		10:00-11:30 入門②			
12:15-13:15 PA②		12:30-14:00 バー&アレグロ ②		11:00-12:00 スロー②		12:15-13:15 PA②				11:15-12:15 入門P②		11:45-13:15 バー&PA②			
						13:30-14:30 Vaクラス②				12:30-14:00 ブラⅠⅡ②		13:30-14:30 Vaクラス②			
										14:30-16:00 初級②					
17:00-18:30 プレキッズ①		17:15-18:45 プレⅠ②		16:15-17:15 エンジェル②		17:15-18:45 プレⅠ②				16:15-17:15 PA②					
18:30-20:00 ジュニア①						18:45-19:15 プレボワント									
		19:30-21:00 超初級②		19:30-21:00 フリーP中級②		19:30-21:00 バー&アレグロ ②		19:00-20:30 キッズ・ジュニア ②							