










	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT	SUN		
10:00			CLOSE			 10:00~11:00 白帯限定女性クラス	 10:00~11:00 キッズクラス (幼稚園・小中学生)		
11:00	 11:00~12:00 レギュラークラス	 11:00~12:00 レギュラークラス			 11:00~12:00 ボディメイク& ムービング	 11:00~12:00 レギュラークラス	 11:00~12:00 ノーギクラス	 11:10~12:10 白帯限定クラス	 11:10~12:10 キッズ&ジュニア コンペティションクラス (小学生・中学生)
12:00							 12:10~13:10 レギュラークラス	 12:10~13:10 レギュラークラス	
13:00	 プライベートレッスン	 プライベートレッスン			 プライベートレッスン	 プライベートレッスン	 プライベートレッスン	 プライベートレッスン	
14:00	 プライベートレッスン	 14:00~15:00 ボディメイク&ムービング			 プライベートレッスン	 プライベートレッスン	 プライベートレッスン	 プライベートレッスン	
15:00	 プライベートレッスン	 プライベートレッスン			 プライベートレッスン	 プライベートレッスン	 プライベートレッスン	 プライベートレッスン	
16:00							 16:00~17:00 キッズクラス (幼稚園・小中学生)	 16:00~17:00 ボディメイク& ムービング	 16:00~17:00 ベーシックテク ニッククラス
17:00	 17:00~18:00 キッズクラス (幼稚園・小中学生)	 17:00~18:00 キッズクラス (幼稚園・小中学生)			 17:00~18:00 体操&ノーギクラス (幼稚園・小中学生)	 17:00~18:00 キッズクラス (幼稚園・小中学生)		 17:10~18:10 キッズクラス (幼稚園・小中学生)	
18:00							 17:10~18:40 キッズ&ジュニア コンペティションクラス (小学生・中学生)	CLOSE	
19:00	 18:50~19:50 ジュニアクラス (小学生灰帯・高学年・中学生)	 18:50~19:50 ジュニアクラス (小学生灰帯・高学年・中学生)			 18:50~19:50 体操&ジュニアノーギクラス (小学生灰帯・高学年・中学生)	 18:50~19:50 ジュニアクラス (小学生灰帯・高学年・中学生)			
20:00	 20:00~21:00 白帯限定クラス	 20:00~21:00 ベーシックテクニッククラス		 20:00~21:00 白帯限定クラス	 20:00~21:00 ベーシックテクニッククラス	 20:00~21:00 レギュラークラス			
21:10	 21:10~22:10 レギュラークラス	 21:10~22:10 レギュラークラス		 21:10~22:10 レギュラークラス	 21:10~22:10 レギュラークラス				