

| 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 | | |
| 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | | |
| お休み | | | | | | 10:30-12:00 初級 | | | | | | 9:30-11:00 入門超初級 | 10:00-11:30 Sクラス | 9:30-11:00 入門超初級 | |
| | | | | 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 | |
| | | | | | | 13:30-14:30 Vaクラス | | | | | | | 12:30-14:00 プラ I II | | 13:00-15:00 大人 I 特練 |
| | | | | | | | | | | | | | 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 II | 17:30-19:30 Sクラス | 17:00-18:30 プレ I | | | | 18:30-19:00 コンクール | | | 17:30-19:00 大人 I 特練 | | |
| | | | | 18:30-20:00 Jrピラティス | | | | | | 19:15-20:45 キッズ・ジュニア | | | 19:15-20:45 Jr | | |
| | | 20:00-21:30 ピラティス | | | | 19:30-21:00 超初級 | | 21:00-21:45 コンクール | | | | | | | |
| 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 | 22 | | |
| 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 | 10:00-11:30 Sクラス | 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 ピラティス | | 13:30-14:30 Vaクラス | | 12:30-14:00 プラ I II | | 13:00-15:00 大人 I 特練 | | | | | | | | |
| | | | | | 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 | 17:00-18:30 プレ II | 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 | 17:00-18:30 プレ I | 17:30-19:00 大人 I 特練 | | | | | | | | | | |
| 19:15-20:45 Jr | | 18:30-20:00 Jr | 18:45-20:30 茂木先生コンテ | 18:30-20:00 Jr | 19:15-20:45 Jrコンテ | | | | | | | | | | |
| 21:00-21:30 コンクール | 19:30-21:00 バー&PA | 20:00-21:30 バー&ピクेशन | 20:30-22:00 ベザント | 20:00-21:30 バー&ピクेशन | | | | 21:00-21:45 コンクール | | | | | | | |
| 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 | 22 | 23 | 24 | 25 | 26 | 27 | 28 | 29 | | |
| 10:30-12:00 超初級 | 10:30-12:00 入門 | | | | 9:30-11:00 入門超初級 | 10:00-11:30 Sクラス | 9:30-11:00 入門超初級 | | | | | | | | |
| 12:15-13:15 PA | | 11:00-12:00 スロー | 10:30-12:00 初級 | | 11:15-12:15 入門P | | 11:15-12:45 バー&PA | | | | | | | | |
| | 13:30-15:00 バー&ピクेशन | | 12:15-13:15 PA | | 12:30-14:00 プラ I II | | 13:00-15:00 大人 I 特練 | | | | | | | | |
| | | | 13:30-14:30 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 | | | 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 | 17:00-18:30 プレ I | 17:30-19:00 大人 I 特練 | | | | | | | | | | |
| 19:15-20:45 Jr | | 18:30-20:00 Jr | | | 19:15-20:45 Jr | | | | | | | | | | |
| 21:00-21:30 コンクール | 19:30-21:00 バー&PA | 20:00-21:30 バー&ピクेशन | 19:30-21:00 超初級 | 20:30-21:45 コンクール | | | | | | | | | | | |
| 23 | 24 | 25 | 26 | 27 | 28 | 29 | 30 | 31 | | | | | 1 | | |
| 10:30-12:00 超初級 | 10:30-12:00 入門 | | 10:30-12:00 大嶋先生 ネオクラ | | 9:30-11:00 入門超初級 | 10:00-11:30 Sクラス | 9:30-11:00 入門超初級 | | | | | | | | |
| 12:15-13:15 PA | | 11:00-12:00 スロー | 13:00-14:00 幸子リハ | | 11:15-12:15 入門P | | 11:15-12:45 バー&PA | | | | | | | | |
| | 13:30-15:00 バー&ピクेशन | | 14:15-15:15 りずりハ | | 12:30-14:00 プラ I II | | 13:00-15:00 大人 I 特練 | | | | | | | | |
| | | | 15:30-16:30 みひろリハ | | 14:30-16:00 初級 | | | | | | | | | | |
| 17:00-18:30 キッズP | | 16:00-17:00 エンジェル | | | 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 | 17:00-18:30 プレ I | 17:30-19:00 大人 I 特練 | | | | | | | | | | |
| 19:15-20:45 Jr | | 18:45-20:30 大嶋先生コンテ | | | 19:15-20:45 Jrパラテール | | | | | | | | | | |
| 21:00-21:30 コンクール | 19:30-21:00 バー&PA | 20:30-21:30 みひろリハ | 19:30-21:00 超初級 | 21:00-21:45 コンクール | | | | | | | | | | | |
| | | | | | ◆担当講師 | | | | | | | | | | |
| | | | | | 三尾幸子 | | | | | | | | | | |
| | | | | | 藤村奈緒子 | | | | | | | | | | |
| | | | | | 大下智子 | | | | | | | | | | |
| | | | | | 近永朋香 | | | | | | | | | | |
| | | | | | <p>ピラティスクラスはヨガマットが必要です。</p> <p>受講される方は各自でお持ちください。</p> <p>大人 I 特練は発表会練習のクラスです。</p> <p>日曜日のVaクラスはお休みです。木曜日のVaクラスは事前申込等必要ありません。ぜひ挑戦してみてくださいね。</p> <p>単品練習はピクेशनです。</p> <p>日曜日のレッスン時間に変更になっております。</p> | | | | | | | | | | |
| 10:30-12:00 超初級 | 10:30-12:00 入門 | | | | | | | | | | | | | | |
| 12:15-13:15 PA | | 11:00-12:00 スロー | | | | | | | | | | | | | |
| | 13:30-15:00 バー&ピクेशन | | | | | | | | | | | | | | |
| 17:00-18:30 キッズP | | 16:00-17:00 エンジェル | | | | | | | | | | | | | |
| 18:30-19:00 コンクール | 17:00-18:30 プレ I | 17:00-18:30 プレ II | | | | | | | | | | | | | |
| 19:15-20:45 Jr | | 18:45-20:30 大嶋先生コンテ | | | | | | | | | | | | | |
| 21:00-21:30 コンクール | 19:30-21:00 バー&PA | 20:30-21:30 みひろリハ | 19:30-21:00 超初級 | 21:00-21:45 コンクール | | | | | | | | | | | |
| | | | | | お休み | | | | | | | | | | |