

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	
三尾幸子		<div>ピラティスクラスはヨガマットが必要です。 受講される方は各自でおもちください。</div> <div>Vaクラスの参加申込は11月末で締め切りました。 単品練習は引き続きピケターンです。</div>								9:30-11:00 入門超初級		9:30-11:00 入門超初級	
藤村奈緒子										11:15-12:15 入門P		11:30-13:00 バー&PA	
大下智子										12:30-14:00 ブラⅠⅡ		13:15-14:15 Vaクラス	
近永朋香										14:30-16:00 初級			
										17:00-18:30 ブレⅠⅡ		16:15-17:15 PA	
				18:30-19:00 コンクール		17:30-19:00 Jr				19:15-20:15 コンクール			
				19:15-20:45 キッズ・ジュニア				19:15-20:45 キッズ・ジュニア					
				21:00-21:45 コンクール				21:00-21:45 コンクール					
4		5		6		7		8		9		10	
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&ピケターン講座				13:30-14:30 Vaクラス				12:30-14:00 ブラⅠⅡ		13:15-14:15 Vaクラス	
										14:30-16:00 初級			
17:00-18:30 キッズP	17:00-19:00 ブレSクラス			16:00-17:00 エンジェル				17:00-18:30 ブレⅠⅡ		16:15-17:15 PA			
18:30-19:00 コンクール		17:00-18:30 ブレⅠ		17:00-18:30 ブレⅡ	17:45-20:00 Sクラス	17:00-18:30 ブレⅠ		18:30-19:00 コンクール		17:30-19:00 Jr			
19:15-20:45 Jr		18:30-19:15 コンクール		18:30-20:00 Jr		18:30-19:15 コンクール		19:15-20:45 キッズ・ジュニア		19:15-20:15 コンクール			
21:00-21:20 みのり		19:30-21:00 バー&PA		20:00-21:30 バー&ピケターン講座		19:30-21:00 超初級		21:00-21:45 コンクール					
11		12		13		14		15		16		17	
10:30-12:00 超初級		10:30-12:00 入門								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		10:30-12:00 初級				11:15-12:15 入門P		11:30-13:00 バー&PA	
		13:30-15:00 ピラティス				12:15-13:15 PA				12:30-14:00 ブラⅠⅡ		13:15-14:15 Vaクラス	
						13:30-14:30 Vaクラス				14:30-16:00 初級	14:30-16:30 Sクラス		
17:00-18:30 キッズP	17:00-19:00 ブレSクラス			16:00-17:00 エンジェル				17:00-18:30 ブレⅠⅡ		16:15-17:15 PA			
18:30-19:00 コンクール		17:00-18:30 ブレⅠ		17:00-18:30 ブレⅡ	17:45-20:00 Sクラス	17:00-18:30 ブレⅠ		18:30-19:00 コンクール		17:30-19:00 Jr			
19:15-20:45 Jr		18:30-19:15 コンクール		18:30-20:00 Jrピラティス		18:30-19:15 コンクール		19:15-20:45 キッズ・ジュニア		19:15-20:15 コンクール			
21:00-21:20 みのり		19:30-21:00 バー&PA		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					
NAMUE 18		NAMUE 19		20		21		22		23		24	
10:30-12:00 超初級	9:00-12:00 NAMUE準備	10:30-12:00 入門	7:00-9:00 NAMUE準備			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&ピケターン講座				13:30-14:30 Vaクラス				12:30-14:00 ブラⅠⅡ		13:15-14:15 Vaクラス	
										14:30-16:00 初級	14:30-16:30 Sクラス		
17:00-18:30 キッズP				16:00-17:00 エンジェル				17:00-18:30 ブレⅠⅡ		16:15-17:15 PA			
18:30-19:00 みひろ、りお		17:00-18:30 ブレⅠ		17:00-18:30 ブレⅡ		17:00-18:30 ブレⅠ		18:30-19:00 りお		17:30-19:00 Jr			
19:15-20:45 Jr				18:30-20:00 Jr				19:15-20:45 キッズ・ジュニア		19:15-20:15 コンクール			
		19:30-21:00 バー&PA		20:00-21:30 バー&ピケターン講座		19:30-21:00 超初級		21:00-21:30 みひろ、みずき					
25		26		27		28		29		30		31	
10:30-12:00 超初級		10:30-12:00 入門				10:30-12:00 初級							
12:15-13:15 PA				11:00-12:00 スロー		12:15-13:15 PA							
		13:30-15:00 バー&ピケターン講座				13:30-14:30 Vaクラス							
17:00-18:30 キッズP	17:00-18:00 ブレSクラス			16:00-17:00 エンジェル									
18:30-19:00 みひろ		17:00-18:30 ブレⅠ		17:00-18:30 ブレⅡ	17:45-20:00 Sクラス	17:00-18:30 ブレⅠ							
19:15-20:45 Jr				18:30-20:00 Jr									
		19:30-21:00 バー&PA		20:00-21:30 バー&ピケターン講座		19:30-21:00 超初級							