

2021

9月

月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日	日曜日
30	31	01 17:30 Bクラス 19:30 M/Aクラス	02 11:00 ストレッチ 16:30 D/Eクラス 17:30 B/Cクラス	03 10:30 Mクラス 19:00 Aクラス	04 15:30 プレクラス 16:15 B/Cクラス 18:30 Aクラス	05 10:30 ポアント初級 11:30 ポアント上級
06	07 10:30 Mクラス 12:00 Mポアントクラス 19:00 A/Bクラス	08 17:30 Bクラス 19:30 M/Aクラス	09 11:00 ストレッチ 16:30 D/Eクラス 17:30 B/Cクラス	10 10:30 Mクラス 19:00 Aクラス	11 15:30 プレクラス 16:15 B/Cクラス 18:30 Aクラス	12 10:30 ポアント初級 11:30 ポアント上級
13	14 10:30 Mクラス 12:00 Mポアントクラス 19:00 A/Bクラス	15 17:30 Bクラス 19:30 M/Aクラス	16 11:00 ストレッチ 16:30 D/Eクラス 17:30 B/Cクラス	17 10:30 Mクラス 19:00 Aクラス	18 15:30 プレクラス 16:15 B/Cクラス 18:30 Aクラス	19 10:30 ポアント初級 11:30 ポアント上級
20 敬老の日	21 10:30 Mクラス 12:00 Mポアントクラス 19:00 A/Bクラス	22 17:30 Bクラス 19:30 M/Aクラス	23 秋分の日 お休み	24 10:30 Mクラス 19:00 Aクラス	25 15:30 プレクラス 16:15 B/Cクラス 18:30 Aクラス	26 10:30 ゲストクラス
27	28 10:30 Mクラス 12:00 Mポアントクラス 19:00 A/Bクラス	29 5週目 お休み	30 11:00 ストレッチ 16:30 D/Eクラス 17:30 B/Cクラス	01	02	03
04	05	メモ: 日曜日のポアントクラスを再開いたします! ポアント初級 (Bクラス・Aクラス希望者) ポアント上級 (Aクラス・先生が許可したBクラス)				