

2022

9月

月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日	日曜日
29	30	31	01 11:00 ストレッチ 16:15 D/Eクラス 17:30 B/Cクラス	02 10:30 Mクラス 19:00 Aクラス	03 15:30 プレクラス 16:15 B/Cクラス 18:30 Aクラス	04 10:30 ポアント初級 11:45 ポアント上級
05	06 10:30 Mクラス 12:00 Mポアントクラス 19:00 A/Bクラス	07 19:30 M/Aクラス	08 11:00 ストレッチ 16:15 D/Eクラス 17:30 B/Cクラス	09 10:30 Mクラス 19:00 Aクラス	10 15:30 プレクラス 16:15 B/Cクラス 18:30 Aクラス	11 10:30 ポアント初級 11:45 ポアント上級
12	13 10:30 Mクラス 12:00 Mポアントクラス 19:00 A/Bクラス	14 19:30 M/Aクラス	15 11:00 ストレッチ 16:15 D/Eクラス 17:30 B/Cクラス	16 10:30 Mクラス 19:00 Aクラス	17 15:30 プレクラス 16:15 B/Cクラス 18:30 Aクラス	18 11:00 ゲストクラス
19	20 10:30 Mクラス 12:00 Mポアントクラス 19:00 A/Bクラス	21 19:30 M/Aクラス	22 11:00 ストレッチ 16:15 D/Eクラス 17:30 B/Cクラス	23 秋分の日 お休み	24 15:30 プレクラス 16:15 B/Cクラス 18:30 Aクラス	25 10:30 ゲストクラス
26	27 10:30 Mクラス 12:00 Mポアントクラス 19:00 A/Bクラス	28 19:30 M/Aクラス	29 お休み	30 10:30 Mクラス 19:00 Aクラス	01	02

メモ: