

2022

10月

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

メモ: