

2022

12月

月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日	日曜日
28	29	30	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 AB合同 15:00 特別
05	06 10:30 M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 AB合同
12	13 10:30 M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 10:30 ゲストクラス
19	20 10:30 M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 10:30 Mクラス 19:00 Aクラス	24 15:30 プレクラス 16:15 B/Cクラス 18:30 Aクラス	25 10:30 AB合同
26 19:30 M/Aクラス	27 10:30 M/Aクラス 14:00 特別	28 14:00 ゲスト	29 お休み	30 お休み	31 お休み	01

メモ:

