

2023

1 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	31	01
02	03	04 19:30 M/Aクラス	05 11:00 ストレッチ 16:15 D/Eクラス 17:30 B/Cクラス	06 10:30 Mクラス 19:00 Aクラス	07 15:00 特別クラス 18:30 A/B/Cクラス	08 10:30 AB合同 11:30 特別クラス
09 成人の日 11:00 特別クラス	10 10:30 Mクラス 19:00 A/Bクラス	11 19:30 M/Aクラス	12 11:00 ストレッチ 16:15 D/Eクラス 17:30 B/Cクラス	13 10:30 Mクラス 19:00 Aクラス	14 16:15 B/Cクラス 18:30 Aクラス	15 10:30 AB合同 11:30 特別クラス
16	17 10:30 Mクラス 19:00 A/Bクラス	18 19:30 M/Aクラス	19 11:00 ストレッチ 16:15 D/Eクラス 17:30 B/Cクラス	20 10:30 Mクラス 19:00 Aクラス	21 15:30 プレクラス 16:15 B/Cクラス 18:30 Aクラス	22 10:30 ゲストクラス 11:30 ゲストクラス
23	24 10:30 Mクラス 19:00 A/Bクラス	25 19:30 M/Aクラス	26 11:00 ストレッチ 16:15 D/Eクラス 17:30 B/Cクラス	27 10:30 Mクラス 19:00 Aクラス	28 15:30 プレクラス 16:15 B/Cクラス 18:30 Aクラス	29 10:00 AB合同 11:30 特別クラス 13:00 特別クラス
30	31 10:30 Mクラス 19:00 A/Bクラス					