

2023

4月

月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日	日曜日
27	28	29	30	31	01 15:30 プレクラス 16:15 B/Cクラス 18:30 Aクラス	02 10:00 特別クラス 11:00 特別クラス
03	04 10:30 M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 AB合同 11:30 特別クラス
10	11 10:30 M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 A/B/Cクラス	16 10:30 ゲストクラス 11:30 特別クラス
17	18 10:30 M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 AB合同 11:30 特別クラス
24	25 10:30 M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 11:00 A/B 特別クラス	30