

2023

5月

月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日	日曜日
01	02 10:30 Mクラス 19:00 A/Bクラス	03 特別クラス 10:30 A/Mクラス 14:00 A/Bクラス	04 特別クラス 10:00 C/D/Eクラス	05 特別クラス 18:30 スポパル 19:30 A/Bクラス	06 15:30 プレクラス 17:30 A/B/Cクラス 19:30 A/B特別クラス	07 10:30 特別クラス ABCM合同
08	09 10:30 Mクラス 19:00 A/Bクラス	10 19:30 M/Aクラス	11 11:00 ストレッチ 16:15 D/Eクラス 17:30 B/Cクラス	12 10:30 Mクラス 19:00 A/Bクラス	13 15:30 プレクラス 16:30 A/B/Cクラス 18:30 ゲスト	14 10:30 特別クラス ABCM合同
15	16 10:30 Mクラス 19:00 A/Bクラス	17 19:30 M/Aクラス	18 11:00 ストレッチ 16:15 D/Eクラス 17:30 B/Cクラス	19 10:30 Mクラス 19:00 A/Bクラス	20 15:30 プレクラス 17:30 A/B/Cクラス 19:30 特別クラス	21 10:30 ゲストクラス 11:30 特別クラス
22	23 10:30 Mクラス 19:00 A/Bクラス	24 19:30 M/Aクラス	25 11:00 ストレッチ 16:15 D/Eクラス 17:30 B/Cクラス	26 10:30 Mクラス 19:00 A/Bクラス	27 15:30 プレクラス 17:30 A/B/Cクラス 19:30 特別クラス	28 11:00 特別クラス
29	30 お休み	31 お休み	01	02	03	04