

2023

7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 お休み | 02 お休み |
| 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/Bクラス | 08 15:30 プレクラス 17:30 A/B/Cクラス 19:30 特別クラス | 09 10:30 ABM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/Bクラス | 15 15:30 プレクラス 17:30 A/B/Cクラス 19:30 特別クラス | 16 10:30 ABM合同 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/Bクラス | 22 15:30 プレクラス 17:30 A/B/Cクラス 19:30 特別クラス | 23 10:30 ゲストクラス 11:30 ゲストクラス |
| 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/Bクラス | 29 特別クラス 14:00/15:00 17:00 | 30 10:30 ABM合同 11:30 特別クラス 13:30 特別クラス |