

2023

8月

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