

2023

11月

月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日	日曜日
30	31	01 19:30 M/Aクラス	02 11:00 ストレッチ 16:15 D/Eクラス 17:30 B/Cクラス	03 文化の日 18:30 Mクラス	04 11:00 ストレッチ 17:30 A/Bクラス	05 10:30 ポアントクラス 12:30 芸術祭
06	07 10:30 Mクラス 19:00 A/Bクラス	08 19:30 M/Aクラス	09 11:00 ストレッチ 16:15 D/Eクラス 17:30 B/Cクラス	10 10:30 Mクラス 19:00 A/Bクラス	11 11:00 ストレッチ 17:30 A/Bクラス	12 10:30 ポアントクラス 12:30 芸術祭
13 スポーツの日	14 10:30 A/B/Mクラス	15 19:30 M/Aクラス	16 11:00 ストレッチ 16:15 D/Eクラス 17:30 B/Cクラス	17 10:30 Mクラス 19:00 A/Bクラス	18 11:00 ストレッチ 17:30 A/Bクラス	19 10:30 ポアントクラス 12:30 芸術祭
20	21 10:30 Mクラス 19:00 A/Bクラス	22 19:30 M/Aクラス	23 勤労感謝の日 お休み	24 10:30 Mクラス 19:00 A/Bクラス	25 11:00 ストレッチ 17:30 A/Bクラス	26 10:30 ゲストクラス
27	28 10:30 Mクラス 19:00 A/Bクラス	29 お休み	30 16:15 D/Eクラス 17:30 B/Cクラス	01	02	03