

2026

5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	01 10:30 Mクラス 12:10 M・Vクラス 19:00 A/Bクラス	02 15:30 プレ/Eクラス 17:30 A/Bクラス	03 10:30 Bクラス 11:30 Aクラス
04	05 お休み	06 お休み	07 11:00 ストレッチ 16:15 D/Eクラス 17:30 B/Cクラス 19:30 Aクラス	08 10:30 Mクラス 12:10 M・Vクラス 19:00 A/Bクラス	09 15:30 プレ/Eクラス 17:30 A/Bクラス	10 10:30 Bクラス 11:30 Aクラス
11	12 10:30 Mクラス 19:30 Aクラス	13 19:30 Mクラス	14 11:00 ストレッチ 16:15 D/Eクラス 17:30 B/Cクラス 19:30 Aクラス	15 10:30 Mクラス 12:10 M・Vクラス 19:00 A/Bクラス	16 15:30 プレ/Eクラス 17:30 A/Bクラス	17 11:00 ゲストクラス
18	19 10:30 Mクラス 19:30 Aクラス	20 19:30 Mクラス	21 11:00 ストレッチ 16:15 D/Eクラス 17:30 B/Cクラス 19:30 Aクラス	22 10:30 Mクラス 12:10 M・Vクラス 19:00 A/Bクラス	23 15:30 プレ/Eクラス 17:30 A/Bクラス	24 10:30 ゲストクラス
25	26 10:30 Mクラス 19:30 Aクラス	27 19:30 Mクラス	28 11:00 ストレッチ 16:15 D/Eクラス 17:30 B/Cクラス 19:30 Aクラス	29 10:30 Mクラス 12:10 M・Vクラス 19:00 A/Bクラス	30 5週目 お休み	31 5週目 お休み