

2026

6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 11:30 Mポアント 19:00 Aクラス	03 19:30 Mクラス	04 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	05 10:30 Mクラス 12:10 M・Vクラス 19:00 A/Bクラス	06 15:30 プレ/Eクラス 17:30 A/Bクラス	07 10:00 Bクラス 12:00 Aクラス
08	09 10:30 Mクラス 11:30 Mポアント 19:00 Aクラス	10 19:30 M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 19:30 Aクラス	12 10:30 Mクラス 12:10 M・Vクラス 19:00 A/Bクラス	13 15:30 プレ/Eクラス 17:30 A/Bクラス	14 10:30 ゲストクラス
15	16 10:30 Mクラス 11:30 Mポアント 19:00 Aクラス	17 19:30 M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 19:30 Aクラス	19 10:30 Mクラス 12:10 M・Vクラス 19:00 A/Bクラス	20 15:30 プレ/Eクラス 17:30 A/Bクラス	21 11:00 ゲストクラス
22	23 10:30 Mクラス 11:30 Mポアント 19:00 Aクラス	24 19:30 Mクラス 21:00 V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 19:30 Aクラス	26 10:30 Mクラス 12:10 M・Vクラス 19:00 A/Bクラス	27 15:30 プレ/Eクラス 17:30 A/Bクラス	28 10:00 Bクラス 12:00 Aクラス
29	30 5週目 お休み	01	02	03	04	05