

2026

7月

月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日	日曜日
29	30	01 19:30 M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 19:30 Aクラス	03 10:30 Mクラス 12:10 M・Vクラス 19:00 A/Bクラス	04 15:30 プレ/Eクラス 17:30 A/Bクラス	05 10:00 A/B/Cクラス 11:15 mini出演者
06	07 10:30 Mクラス 11:30 Mポアント 19:30 Aクラス	08 19:30 M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 19:30 Aクラス	10 10:30 Mクラス 12:10 M・Vクラス 19:00 A/Bクラス	11 15:30 プレ/Eクラス 17:30 A/Bクラス	12 10:30 ゲストクラス
13	14 10:30 Mクラス 11:30 Mポアント 19:30 Aクラス	15 19:30 M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 19:30 Aクラス	17 10:30 Mクラス 12:10 M・Vクラス 19:00 A/Bクラス	18 15:30 プレ/Eクラス 17:30 A/Bクラス	19 11:00 ゲストクラス
20	21 10:30 Mクラス 11:30 Mポアント 18:30 ゲストクラス	22 19:30 Mクラス 21:00 Vクラス	23 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	24 10:30 Mクラス 12:10 M・Vクラス 19:00 A/Bクラス	25 15:30 プレ/Eクラス 17:30 A/Bクラス	26 10:00 Bクラス 12:00 Aクラス
27	28 10:30 Mクラス 11:30 Mポアント 19:30 Aクラス	29 19:30 Aクラス	30 17:30 Cクラスリハ	31 18:00 Bクラスリハ	01	02