

# 「 1月の時間割 」

※1月7日(月)は3クラス目～  
開始になります  
ご注意ください

火 1日	水 2日	木 3日	金 4日	土 5日
年末年始休暇12/29～1/6				

日 6日	月 7日	火 8日	水 9日	木 10日	金 11日	土 12日	
休業日	※3クラス目～ 開始になります ご注意ください	9:30 チューブ	9:30 膝 腰	9:30 首 肩	9:30 代 謝	9:30 リズム	
		10:45 膝 腰	10:45 シェイプ	10:45 膝 腰	10:45 首 肩	10:45 膝 腰	
		12:00 膝 腰	12:00 首 肩	12:00 ロコトレ	12:00 リズム	12:00 膝 腰	12:00 首 肩
		15:00 代 謝	15:00 膝 腰	15:00 首 肩	15:00 膝 腰	15:00 ボール(基)	
		16:30 膝 腰	16:30 リズム	16:30 チューブ	16:30 首 肩	16:30 膝 腰	
		18:00 首 肩	18:00 ロコトレ	18:00 膝 腰	18:00 シェイプ	18:00 首 肩	

日 13日	月 14日	火 15日	水 16日	木 17日	金 18日	土 19日
休業日	成人の日	9:30 首 肩	9:30 膝 腰	9:30 ボール(応)	9:30 膝 腰	9:30 首 肩
		10:45 リズム	10:45 首 肩	10:45 膝 腰	10:45 首 肩	10:45 シェイプ
		12:00 膝 腰	12:00 代 謝	12:00 首 肩	12:00 ロコトレ	12:00 膝 腰
		15:00 膝 腰	15:00 ロコトレ	15:00 首 肩	15:00 シェイプ	
		16:30 首 肩	16:30 膝 腰	16:30 代 謝	16:30 首 肩	
		18:00 ボール(基)	18:00 首 肩	18:00 膝 腰	18:00 チューブ	

日 20日	月 21日	火 22日	水 23日	木 24日	金 25日	土 26日
休業日	9:30 ロコトレ	9:30 膝 腰	9:30 リズム	9:30 シェイプ	9:30 首 肩	9:30 膝 腰
	10:45 膝 腰	10:45 首 肩	10:45 首 肩	10:45 膝 腰	10:45 代 謝	10:45 首 肩
	12:00 首 肩	12:00 膝 腰	12:00 膝 腰	12:00 首 肩	12:00 膝 腰	12:00 チューブ
	15:00 膝 腰	15:00 首 肩	15:00 チューブ	15:00 膝 腰	15:00 リズム	
	16:30 代 謝	16:30 膝 腰	16:30 首 肩	16:30 ロコトレ	16:30 首 肩	
	18:00 リズム	18:00 シェイプ	18:00 ボール(応)	18:00 首 肩	18:00 膝 腰	

日 27日	月 28日	火 29日	水 30日	木 31日
休業日	9:30 チューブ	9:30 代 謝	9:30 首 肩	9:30 膝 腰
	10:45 リズム	10:45 膝 腰	10:45 シェイプ	10:45 首 肩
	12:00 膝 腰	12:00 首 肩	12:00 膝 腰	12:00 リズム
	15:00 ボール(基)	15:00 膝 腰	15:00 首 肩	15:00 チューブ
	16:30 首 肩	16:30 シェイプ	16:30 ロコトレ	16:30 首 肩
	18:00 膝 腰	18:00 首 肩	18:00 代 謝	18:00 膝 腰