

「 10月の時間割 」

月 1日		火 2日		水 3日		木 4日		金 5日		土 6日	
9:30	チューブ	9:30	膝 腰	9:30	首 肩	9:30	膝 腰	9:30	ボール(基)	9:30	シェイプ
10:45	リズム	10:45	ロコトレ	10:45	膝 腰	10:45	代謝	10:45	首 肩	10:45	膝 腰
12:00	膝 腰	12:00	首 肩	12:00	リズム	12:00	首 肩	12:00	膝 腰	12:00	首 肩
15:00	首 肩	15:00	膝 腰	15:00	首 肩	15:00	膝 腰	15:00	ロコトレ		
16:30	シェイプ	16:30	首 肩	16:30	チューブ	16:30	首 肩	16:30	膝 腰		
18:00	膝 腰	18:00	代謝	18:00	ボール(応)	18:00	リズム	18:00	首 肩		

日 7日	月 8日	火 9日		水 10日		木 11日		金 12日		土 13日	
休業日	体育の日	9:30	代謝	9:30	膝 腰	9:30	首 肩	9:30	リズム	9:30	首 肩
		10:45	膝 腰	10:45	首 肩	10:45	ボール(応)	10:45	膝 腰	10:45	ロコトレ
		12:00	首 肩	12:00	ロコトレ	12:00	膝 腰	12:00	シェイプ	12:00	膝 腰
		15:00	リズム	15:00	膝 腰	15:00	首 肩	15:00	チューブ		
		16:30	膝 腰	16:30	代謝	16:30	膝 腰	16:30	首 肩		
		18:00	ロコトレ	18:00	首 肩	18:00	シェイプ	18:00	膝 腰		

日 14日	月 15日	火 16日		水 17日		木 18日		金 19日		土 20日		
休業日	9:30	ロコトレ	9:30	首 肩	9:30	リズム	9:30	膝 腰	9:30	ボール(応)	9:30	膝 腰
	10:45	膝 腰	10:45	シェイプ	10:45	チューブ	10:45	首 肩	10:45	膝 腰	10:45	リズム
	12:00	首 肩	12:00	膝 腰	12:00	首 肩	12:00	代謝	12:00	首 肩	12:00	ボール(基)
	15:00	膝 腰	15:00	首 肩	15:00	膝 腰	15:00	ロコトレ	15:00	膝 腰		
	16:30	首 肩	16:30	リズム	16:30	首 肩	16:30	膝 腰	16:30	首 肩		
	18:00	チューブ	18:00	膝 腰	18:00	ボール(基)	18:00	首 肩	18:00	代謝		

日 21日	月 22日	火 23日		水 24日		木 25日		金 26日		土 27日		
休業日	9:30	リズム	9:30	膝 腰	9:30	首 肩	9:30	シェイプ	9:30	首 肩	9:30	チューブ
	10:45	首 肩	10:45	代謝	10:45	ロコトレ	10:45	膝 腰	10:45	リズム	10:45	首 肩
	12:00	ボール(基)	12:00	首 肩	12:00	膝 腰	12:00	ロコトレ	12:00	膝 腰	12:00	代謝
	15:00	代謝	15:00	膝 腰	15:00	首 肩	15:00	膝 腰	15:00	首 肩		
	16:30	膝 腰	16:30	首 肩	16:30	シェイプ	16:30	首 肩	16:30	ボール(応)		
	18:00	首 肩	18:00	チューブ	18:00	膝 腰	18:00	リズム	18:00	ロコトレ		

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