

「 2月の時間割 」

金 1日		土 2日	
9:30	ロコトレ	9:30	膝 腰
10:45	膝 腰	10:45	首 肩
12:00	首 肩	12:00	ボール (基)
15:00	リズム		
16:30	膝 腰		
18:00	首 肩		

日 3日	月 4日	火 5日	水 6日	木 7日	金 8日	土 9日						
休業日	9:30	膝 腰	9:30	チューブ	9:30	首 肩	9:30	リズム	9:30	ボール (応)	9:30	代謝
	10:45	首 肩	10:45	膝 腰	10:45	シェイプ	10:45	膝 腰	10:45	首 肩	10:45	膝 腰
	12:00	リズム	12:00	首 肩	12:00	ロコトレ	12:00	ボール (基)	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	首 肩		
	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	ロコトレ	18:00	首 肩	18:00	膝 腰	18:00	ボール (基)	18:00	シェイプ		

日 10日	月 11日	火 12日	水 13日	木 14日	金 15日	土 16日					
休業日	建国記念の日	9:30	首 肩	9:30	膝 腰	9:30	シェイプ	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	チューブ
		12:00	膝 腰	12:00	ボール (応)	12:00	首 肩	12:00	ロコトレ	12:00	膝 腰
		15:00	首 肩	15:00	膝 腰	15:00	首 肩	15:00	リズム		
		16:30	膝 腰	16:30	代謝	16:30	ロコトレ	16:30	首 肩		
		18:00	チューブ	18:00	首 肩	18:00	膝 腰	18:00	代謝		

日 17日	月 18日	火 19日	水 20日	木 21日	金 22日	土 23日						
休業日	9:30	チューブ	9:30	首 肩	9:30	リズム	9:30	膝 腰	9:30	首 肩	9:30	ロコトレ
	10:45	膝 腰	10:45	代謝	10:45	首 肩	10:45	ロコトレ	10:45	リズム	10:45	膝 腰
	12:00	首 肩	12:00	膝 腰	12:00	膝 腰	12:00	首 肩	12:00	膝 腰	12:00	シェイプ
	15:00	膝 腰	15:00	ロコトレ	15:00	首 肩	15:00	膝 腰	15:00	首 肩		
	16:30	シェイプ	16:30	首 肩	16:30	膝 腰	16:30	チューブ	16:30	膝 腰		
	18:00	首 肩	18:00	膝 腰	18:00	ボール (応)	18:00	首 肩	18:00	リズム		

日 24日	月 25日	火 26日	水 27日	木 28日				
休業日	9:30	首 肩	9:30	リズム	9:30	首 肩	9:30	膝 腰
	10:45	ボール (基)	10:45	膝 腰	10:45	代謝	10:45	首 肩
	12:00	膝 腰	12:00	首 肩	12:00	膝 腰	12:00	リズム
	15:00	チューブ	15:00	膝 腰	15:00	首 肩	15:00	シェイプ
	16:30	膝 腰	16:30	首 肩	16:30	リズム	16:30	首 肩
	18:00	首 肩	18:00	代謝	18:00	膝 腰	18:00	ロコトレ