

「 5月の時間割 」

水 1日	木 2日	金 3日	土 4日
即位の日	国民の休日	憲法記念日	みどりの日

日 5日	月 6日	火 7日	水 8日	木 9日	金 10日	土 11日					
休業日	振替休日	9:30	膝 腰	9:30	リズム	9:30	膝 腰	9:30	膝 腰		
		10:45	首 肩	10:45	膝 腰	10:45	シェイプ	10:45	チューブ	10:45	首 肩
		12:00	膝 腰	12:00	首 肩	12:00	ロコトレ	12:00	膝 腰	12:00	代謝
		15:00	首 肩	15:00	膝 腰	15:00	首 肩	15:00	膝 腰		
		16:30	膝 腰	16:30	首 肩	16:30	ボール(基)	16:30	首 肩		
		18:00	首 肩	18:00	ロコトレ	18:00	膝 腰	18:00	シェイプ		

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

日 19日	月 20日	火 21日	水 22日	木 23日	金 24日	土 25日						
休業日	9:30	ボール(応)	9:30	膝 腰	9:30	代謝	9:30	首 肩	9:30	リズム	9:30	首 肩
	10:45	膝 腰	10:45	首 肩	10:45	膝 腰	10:45	ロコトレ	10:45	膝 腰	10:45	シェイプ
	12:00	首 肩	12:00	リズム	12:00	ボール(基)	12:00	膝 腰	12:00	首 肩	12:00	膝 腰
	15:00	膝 腰	15:00	チューブ	15:00	リズム	15:00	首 肩	15:00	膝 腰		
	16:30	首 肩	16:30	ロコトレ	16:30	首 肩	16:30	膝 腰	16:30	シェイプ		
	18:00	代謝	18:00	首 肩	18:00	膝 腰	18:00	ボール(応)	18:00	首 肩		

日 26日	月 27日	火 28日	水 29日	木 30日	金 31日					
休業日	9:30	膝 腰	9:30	シェイプ	9:30	ロコトレ	9:30	首 肩	9:30	膝 腰
	10:45	チューブ	10:45	首 肩	10:45	膝 腰	10:45	リズム	10:45	代謝
	12:00	首 肩	12:00	膝 腰	12:00	首 肩	12:00	膝 腰	12:00	首 肩
	15:00	シェイプ	15:00	首 肩	15:00	膝 腰	15:00	チューブ	15:00	首 肩
	16:30	首 肩	16:30	ボール(基)	16:30	首 肩	16:30	代謝	16:30	膝 腰
	18:00	ロコトレ	18:00	膝 腰	18:00	シェイプ	18:00	首 肩	18:00	リズム