

「 8月の時間割 」

木 1日		金 2日		土 3日	
9:30	リズム	9:30	首 肩	9:30	ボール (基)
10:45	首 肩	10:45	ボール (応)	10:45	チューブ
12:00	ロコトレ	12:00	膝 腰	12:00	首 肩
15:00	膝 腰	15:00	首 肩		
16:30	首 肩	16:30	膝 腰		
18:00	チューブ	18:00	ロコトレ		

日 4日	月 5日		火 6日		水 7日		木 8日		金 9日		土 10日	
休業日	9:30	代謝	9:30	首 肩	9:30	膝 腰	9:30	ボール (応)	9:30	膝 腰	9:30	首 肩
	10:45	膝 腰	10:45	リズム	10:45	ロコトレ	10:45	首 肩	10:45	チューブ	10:45	膝 腰
	12:00	首 肩	12:00	膝 腰	12:00	首 肩	12:00	シェイプ	12:00	首 肩	12:00	リズム
	15:00	シェイプ	15:00	首 肩	15:00	チューブ	15:00	首 肩	15:00	膝 腰		
	16:30	首 肩	16:30	膝 腰	16:30	代謝	16:30	ロコトレ	16:30	首 肩		
	18:00	膝 腰	18:00	ボール (基)	18:00	首 肩	18:00	膝 腰	18:00	リズム		

日 11日	月 12日		火 13日		水 14日		木 15日		金 16日		土 17日	
休業日	振替休日		夏季休暇				9:30	首 肩	9:30	シェイプ		
							10:45	膝 腰	10:45	首 肩		
							12:00	首 肩	12:00	膝 腰		
							15:00	膝 腰				
							16:30	首 肩				
							18:00	膝 腰				

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

日 25日	月 26日		火 27日		水 28日		木 29日		金 30日		土 31日	
休業日	9:30	膝 腰	9:30	シェイプ	9:30	リズム	9:30	首 肩	9:30	膝 腰	9:30	首 肩
	10:45	首 肩	10:45	膝 腰	10:45	首 肩	10:45	膝 腰	10:45	リズム	10:45	代謝
	12:00	ボール (基)	12:00	首 肩	12:00	ロコトレ	12:00	チューブ	12:00	首 肩	12:00	膝 腰
	15:00	首 肩	15:00	リズム	15:00	首 肩	15:00	膝 腰	15:00	膝 腰		
	16:30	膝 腰	16:30	首 肩	16:30	膝 腰	16:30	首 肩	16:30	シェイプ		
	18:00	代謝	18:00	膝 腰	18:00	チューブ	18:00	ロコトレ	18:00	首 肩		