

「 9月の時間割 」

日 1日	月 2日	火 3日	水 4日	木 5日	金 6日	土 7日
休業日	9:30 膝 腰	9:30 首 肩	9:30 ボール(基)	9:30 リズム	9:30 首 肩	9:30 膝 腰
	10:45 首 肩	10:45 ロコトレ	10:45 シェイプ	10:45 首 肩	10:45 膝 腰	10:45 リズム
	12:00 代謝	12:00 膝 腰	12:00 首 肩	12:00 ロコトレ	12:00 チューブ	12:00 首 肩
	15:00 首 肩	15:00 リズム	15:00 首 肩	15:00 膝 腰	15:00 シェイプ	
	16:30 膝 腰	16:30 首 肩	16:30 膝 腰	16:30 首 肩	16:30 ボール(基)	
	18:00 ロコトレ	18:00 膝 腰	18:00 代謝	18:00 チューブ	18:00 首 肩	

日 8日	月 9日	火 10日	水 11日	木 12日	金 13日	土 14日
休業日	9:30 リズム	9:30 ボール(応)	9:30 膝 腰	9:30 首 肩	9:30 膝 腰	9:30 チューブ
	10:45 膝 腰	10:45 首 肩	10:45 ロコトレ	10:45 膝 腰	10:45 代謝	10:45 首 肩
	12:00 首 肩	12:00 膝 腰	12:00 首 肩	12:00 シェイプ	12:00 首 肩	12:00 ロコトレ
	15:00 膝 腰	15:00 首 肩	15:00 ボール(応)	15:00 首 肩	15:00 ロコトレ	
	16:30 代謝	16:30 膝 腰	16:30 チューブ	16:30 リズム	16:30 首 肩	
	18:00 首 肩	18:00 リズム	18:00 膝 腰	18:00 首 肩	18:00 シェイプ	

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

日 22日	月 23日	火 24日	水 25日	木 26日	金 27日	土 28日
休業日	秋分の日	9:30 首 肩	9:30 膝 腰	9:30 代謝	9:30 首 肩	9:30 シェイプ
		10:45 リズム	10:45 首 肩	10:45 膝 腰	10:45 チューブ	10:45 膝 腰
		12:00 膝 腰	12:00 ロコトレ	12:00 首 肩	12:00 膝 腰	12:00 首 肩
		15:00 チューブ	15:00 膝 腰	15:00 首 肩	15:00 首 肩	
		16:30 膝 腰	16:30 首 肩	16:30 シェイプ	16:30 膝 腰	
		18:00 首 肩	18:00 ボール(応)	18:00 膝 腰	18:00 ロコトレ	

日 29日	月 30日
休業日	9:30 膝 腰
	10:45 首 肩
	12:00 ボール(基)
	15:00 首 肩
	16:30 膝 腰
	18:00 代謝