

2018年1月～	月	火	水	木	金	土
9:45	9:45-10:15 ストレッチ	ストレッチ	9:45-10:15 ストレッチ	ストレッチ	9:45-10:15 ストレッチ	ストレッチ
10:00		10:05-10:20 ステップ		10:05-10:20 ステップ		10:05-10:20 ステップ
10:30	10:30-10:45 筋トレ	10:30-10:45 筋トレ	10:30-10:45 筋トレ	10:30-10:45 筋トレ	10:30-10:45 筋トレ	10:30-10:45 ステップ
	10:45-11:00 ステップ	10:45-11:00 ステップ	10:45-11:00 ステップ	10:45-11:00 ステップ	10:45-11:00 ステップ	
11:00						11:00-11:15 筋トレ
	11:10-11:25 ステップ	11:15-11:35 スペシャル レッスン	11:15-11:35 スペシャル レッスン	11:15-11:35 スペシャル レッスン	11:10-11:25 ステップ	11:15-11:30 ステップ
11:30	11:30-12:00 ポッコリお腹解消 エクササイズ				11:40-11:55 ステップ	11:40-11:55 ステップ
12:00						12:20 - 12:35 ステップ
12:30	12:30-14:00 休み					
13:00						
						13:15-13:30 ステップ
14:00						
14:30	14:30-15:00 ストレッチ	14:30-15:00 ストレッチ	14:30-15:00 ストレッチ	14:30-15:00 ストレッチ	14:30-15:00 ストレッチ	
15:00	15:05-15:20 ステップ	15:05-15:20 ステップ	15:05-15:20 ステップ	15:05-15:20 ステップ	15:05-15:20 ステップ	
15:30						
16:00	15:50~16:30 オリジナル レッスン	15:50~16:30 オリジナル レッスン	15:50~16:30 オリジナル レッスン	15:50~16:30 オリジナル レッスン	15:50~16:30 オリジナル レッスン	
16:30						
	16:45-17:00 スペシャルレッスン		16:45-17:00 スペシャルレッスン		16:45-17:00 スペシャルレッスン	
17:00						
17:30						
18:00		18:00-18:15 スペシャルレッスン		18:00-18:15 スペシャルレッスン		
18:30	18:30-19:00 フロアレッスン	18:30-19:00 フロアレッスン	18:30-19:00 フロアレッスン	18:30-19:00 フロアレッスン	18:30-19:00 フロアレッスン	

19:00	19:05-19:20 オリジナルレッスン	19:05-19:20 オリジナルレッスン	19:05-19:20 オリジナルレッスン	19:05-19:20 オリジナルレッスン	19:05-19:20 オリジナルレッスン	
-------	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--

