

2024年10月からの時間割

日	月		火		水		木		金		土		
スタジオ	オンライン	スタジオ	オンライン	スタジオ	オンライン	スタジオ	オンライン	スタジオ	オンライン	スタジオ	オンライン	スタジオ	オンライン
	7:00-8:00 石川智子		7:00-8:00 須田育		7:00-8:00 須田育		7:00-8:00 須田育		7:00-8:00 伊藤康子 <i>NEW</i>		7:00-8:00 石川智子		7:00-8:00 石川智子
ベーシック		やさしい	<i>NEW</i>	アクティブ		やさしい		ベーシック	<i>NEW</i>	ベーシック		ベーシック	
9:30-11:00 友永乾史	9:30-10:45 友永乾史	10:00-11:30 鬼丸絵里子	<i>NEW</i> 10:00-11:00 河原田路子	10:00-11:30 上田玲子	10:00-11:00 丸山貴子	10:00-11:30 丸山貴子	10:00-11:00 鬼丸絵里子	10:00-11:30 小山田典子	10:00-11:30 小山田典子	10:00-11:30 須田育	10:00-11:30 須田育	10:00-11:30 鴻野美奈子	10:00-11:30 鴻野美奈子
やさしい	11:30-12:30 河井美代												
ベーシック		ベーシック	<i>NEW</i>	やさしい		アドバンス		やさしい		生活に活かす		ベーシック	
13:30-13:30 上田玲子	13:30-14:45 上田玲子	13:00-14:30 鴻野美奈子	13:00-14:30 鴻野美奈子	13:00-14:30 丸山貴子	13:00-14:30 河原田路子 第4週はクレア	13:00-14:30 河原田路子 第4週はクレア		13:00-14:30 杉坂岐枝		13:00-14:30 須田育		13:00-14:30 加藤 隆	
ベーシック				機能改善	15:00-16:30 上田玲子	15:00-16:30 上田玲子	15:00-16:15 遠山智子	15:00-16:15 遠山智子			15:00-16:00 遠山智子		
15:30-17:00 宮下礼子													
		ベーシック	<i>NEW</i>	ベーシック	<i>NEW</i>	ベーシック		ベーシック		毎日の太陽礼拝			
		19:00-20:30 井上史子		19:00-20:30 石川智子		19:00-20:30 河合リサ		19:00-20:30 根本和枝		19:00-20:15 上田玲子	19:00-20:15 上田玲子		
					20:00-21:00 鬼丸絵里子								



オンラインレッスン 1レッスンから受講可能です。詳しくはこちらから



* 朝7時のオンラインレッスンには、遅刻しての入室はできません