

2026年10月〈名張店〉

				1日	2日	3日	4日
時間	月	火	水	木	金	土	日
9:00～ 10:00		close		ワークアウト Yuuko	ベーシック Kae	ストレッチ Yuuko	ビギナー Miki
10:30～ 11:30				ストレッチ Yuuko	ヒップウエスト Kae	ベーシック Yuuko	ベーシック Miki
13:00～ 14:00				ビギナー Yuuko	ストレッチ Kae	ビギナー Yuuko	ストレッチ Miki
14:30～ 15:30				ベーシック Yuuko	ビギナー Kae		ヒップウエスト Mihana
16:00～ 17:00					ビギナー Kae		ワークアウト Mihana
17:30～ 18:30							
19:00～ 20:00				ビギナー Miki	ベーシック Chinami		
20:30～ 21:30				ベーシック Miki	ストレッチ 暗闇クラス Chinami		

	5 日	6 日	7日	8日	9日	10日	11日
時間	月	火	水	木	金	土	日
9:00～ 10:00	ベーシック Kae	close	ビギナー Chinami	ストレッチ Yuuko	ヒップウエスト Kae	ビギナー Yuuko	ビギナー Miki
10:30～ 11:30	ヒップウエスト Kae		ストレッチ Chinami	ベーシック Yuuko	ビギナー Kae	ヒップウエスト Yuuko	ストレッチ Miki
13:00～ 14:00	ストレッチ Kae		ベーシック Chinami	ワークアウト Yuuko	ストレッチ Kae	ベーシック Yuuko	ベーシック Miki
14:30～ 15:30	ビギナー Kae			ビギナー Yuuko	ベーシック Kae		ワークアウト Mihana
16:00～ 17:00					ビギナー Kae		ヒップウエスト Mihana
17:30～ 18:30							
19:00～ 20:00				ベーシック Miki	ビギナー Chinami		
20:30～ 21:30				ビギナー Miki	ストレッチ 暗闇クラス Chinami		

	12日	13日	14日	15日	16日	17日	18日
時間	月	火	水	木	金	土	日
9:00～ 10:00	ビギナー Kae	close	ストレッチ Kae	ワークアウト Yuuko	ベーシック Yuuki	ストレッチ Yuuko	ビギナー Miki
10:30～ 11:30	ベーシック Kae		ビギナー Kae	ストレッチ Yuuko	ビギナー Yuuki	ベーシック Yuuko	ベーシック Miki
13:00～ 14:00	ヒップウエスト Kae		ベーシック Kae	ビギナー Yuuko	ベーシック Yuuki	ビギナー Yuuko	ストレッチ Miki
14:30～ 15:30	ストレッチ Kae		ヒップウエスト Kae	ベーシック Yuuko	ビギナー Yuuki		ヒップウエスト Mihana
16:00～ 17:00			ビギナー Kae				ワークアウト Mihana
17:30～ 18:30							
19:00～ 20:00	ワークアウト Kaede		ヒップウエスト Kaede	ビギナー Miki	ベーシック Chinami		
20:30～ 21:30	ストレッチ 暗闇クラス Kaede		ビギナー 暗闇クラス Kaede	ベーシック Miki	ストレッチ 暗闇クラス Chinami		

	19日	20日	21日	22日	23日	24日	25日
時間	月	火	水	木	金	土	日
9:00～ 10:00	ベーシック Mihana	close	ヒップウエスト Kae	ストレッチ Yuuko	ヒップウエスト Kae	ビギナー Yuuko	ストレッチ Miki
10:30～ 11:30	ヒップウエスト Mihana		ベーシック Kae	ワークアウト Yuuko	ビギナー Kae	ヒップウエスト Yuuko	ビギナー Miki
13:00～ 14:00	ストレッチ Mihana		ビギナー Kae	ビギナー Yuuko	ストレッチ Kae	ベーシック Yuuko	ベーシック Miki
14:30～ 15:30	ビギナー Mihana		ストレッチ Kae	ベーシック Yuuko	ベーシック Kae		ビギナー Mihana
16:00～ 17:00			ビギナー Kae		ビギナー Kae		ストレッチ Mihana
17:30～ 18:30							
19:00～ 20:00	ヒップウエスト Kaede		ビギナー Kaede	ベーシック Miki			
20:30～ 21:30	ビギナー 暗闇クラス Kaede		ストレッチ 暗闇クラス Kaede	ビギナー Miki			

	26日	27日	28日	29日	30日	31日	
時間	月	火	水	木	金	土	日
9:00～ 10:00	ビギナー Kae	close	ストレッチ Mihana	ワークアウト Yuuko	ベーシック Kae	ストレッチ Yuuko	
10:30～ 11:30	ベーシック Kae		ビギナー Mihana	ストレッチ Yuuko	ヒップウエスト Kae	ベーシック Yuuko	
13:00～ 14:00	ヒップウエスト Kae		ベーシック Mihana	ビギナー Yuuko	ストレッチ Kae	ビギナー Yuuko	
14:30～ 15:30	ストレッチ Kae		ヒップウエスト Mihana	ベーシック Yuuko	ビギナー Kae		
16:00～ 17:00			ビギナー Mihana		ビギナー Kae		
17:30～ 18:30							
19:00～ 20:00	ワークアウト Kaede		ヒップウエスト Kaede	ビギナー Miki	ベーシック Chinami		
20:30～ 21:30	ストレッチ 暗闇クラス Kaede		ビギナー 暗闇クラス Kaede	ベーシック Miki	ストレッチ 暗闇クラス Chinami		