2026年11月〈 名張店 〉

							1日
時間	月	火	水	木	金	土	日
9:00～ 10:00		close					ビギナー Miki
10:30～ 11:30							ベーシック Miki
13:00～ 14:00							
14:30～ 15:30							
16:00～ 17:00							
17:30～ 18:30							
19:00～ 20:00							
20:30～ 21:30							

	2日	3日	4日	5日	6日	7日	8日
時間	月	火	水	木	金	土	日
9:00〜 10:00	ベーシック Mihana		ビギナー Riho	ストレッチ Yuuko	ベーシック Riho	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 Riho	ワークアウト Yuuko	ビギナー Riho	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 Riho	ベーシック Yuuko	ベーシック Riho	ストレッチ Yuuko	ベーシック Miki
14:30〜 15:30	ビギナー Mihana	close	ベーシック Riho	ビギナー Yuuko	ビギナー Riho		ワークアウト Mihana
16:00〜 17:00							ビギナー 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	ベーシック Chinami		
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	ストレッチ 暗闇クラス Chinami		

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

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

	23日	24日	25日	26日	27日	28日	29日
時間	月	火	水	木	金	土	日
9:00〜 10:00	ヒップウエスト Kae		ビギナー Riho	ベーシック Yuuko	ビギナー Kae	ストレッチ Yuuko	ワークアウト Mihana
10:30〜 11:30	ストレッチ Kae		ベーシック Riho	ビギナー Yuuko	ベーシック Kae	ビギナー Yuuko	ベーシック Mihana
13:00〜 14:00	ベーシック Kae		ビギナー Riho	ストレッチ Yuuko	ヒップウエスト Kae	ベーシック Yuuko	ビギナー Mihana
14:30〜 15:30	ビギナー Kae	close	ベーシック Riho	ワークアウト Yuuko	ストレッチ Kae		ヒップウエスト Mihana
16:00〜 17:00					ベーシック Kae		ストレッチ Mihana
17:30〜 18:30							
19:00〜 20:00	ヒップウエスト Kaede		ベーシック 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		

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