

プログラム ビギナー講習予定表(2021/11/22～開始)

	午 前	午 後	夜 間
月	11:15～11:45 ザ・サーキット&ストレッチ	15:30～ ビギナー	20:00～ ビギナー
火	9:30～ ビギナー	14:15～14:45 ザ・サーキット&ストレッチ	18:30～ ビギナー
水	11:00～ ビギナー	14:00～ ビギナー	18:45～19:15 ザ・サーキット&ストレッチ
木	11:15～11:45 ザ・サーキット&ストレッチ	15:30～ ビギナー	20:00～ ビギナー
金	11:15～11:45 ザ・サーキット&ストレッチ	14:00～ ビギナー	18:30～ ビギナー
土	9:30～ ビギナー	15:30～ ビギナー	18:45～19:15 ザ・サーキット&ストレッチ
日	11:00～ ビギナー	14:15～14:45 ザ・サーキット&ストレッチ	18:30～ ビギナー