武蔵小杉　タイムスケジュール

	（月）			7/1（火）			7/2（水）休館			7/3（木）			7/4（金）			7/5（土）			7/6（日）			
	A	B	C	A	B	C	A	B	C	A	B	C	A	B	C	A	B	C	A	B	C	
9:30																				ストレッチ 9:15-10:15 山田(夏)先生		9:30
9:45																						9:45
10:00						YBR® 10:00-11:00 南先生										初級 10:00-11:30 吉田先生	基礎 10:00-11:30 清水先生					10:00
10:15				基礎 10:15-11:45 太田先生								親子ストレッチ 10:15-11:00 山田(蘭)先生										10:15
10:30										シンデレラ 10:30-12:00 吉田先生				基礎 10:30-12:00 清水先生					初級 10:30-12:00 山田(夏)先生			10:30
10:45																						10:45
11:00											ビギナー/60分 11:00-12:00 栗山先生		初級 11:00-12:30 山田(蘭)先生							ビギナー/60分 11:00-12:00 栗山先生		11:00
11:15					コンテンポラリー 11:15-12:45 南先生																	11:15
11:30												ジャイロキネシス 11:30-12:30 山田(蘭)先生										11:30
11:45																CTD リハーサル 11:45-13:45	ビギナー 11:45-13:15 袖山先生	ポワント基礎 11:45-12:30 清水先生				11:45
12:00				中級 12:00-13:30 山田(蘭)先生																		12:00
12:15															ポワント基礎 12:15-13:00 吉田先生				中級 12:15-13:45 山田(夏)先生	基礎 12:15-13:45 栗山先生		12:15
12:30																						12:30
12:45										中級 12:45-14:15 佐伯先生	基礎 12:45-14:15 袖山先生		中級Va 12:45-14:15 清水先生	ポワント初級 12:45-13:30 山田(蘭)先生								12:45
1:00						ピラティス 13:00-14:00 南先生																1:00
1:15																						1:15
1:30																						1;30
1:45				ポワント中級 13:45-14:45 山田(蘭)先生														ストレッチ 13:45-14:45 袖山先生				1:45
2:00														中級/100分 14:00-15:40 栗山先生						ポワント中級 14:00-15:00 山田(夏)先生		2:00
2:15																						2:15
2:30										ポワント中級 14:30-15:30 佐伯先生	ヴァリエーション 14:30-15:30 袖山先生		ビギナーコース 14:30-16:00 吉田先生									2:30
2:45																						2:45
3:00					ビギナー 15:00-16:30 小林先生																	3:00
3:15																						3:15
3:30																						3:30
3:45																						3:45
4:00																	シンデレラ 16:00-17:30 栗山先生					4:00
4:15															バークラス 16:15-17:15 吉田先生							4:15
4:30																						4:30
4:45																						4:45
5:00																						5:00
5:15																						5:15
5:30																						5:30
5:45																						5:45
6:00																						6:00
6:15																初級 18:15-19:45 小林先生						6:15
6:30																						6:30
6:45																						6:45
7:00													基礎 19:00-20:30 栗山先生									7:00
7:15														バークラス 19:15-20:15 中井先生								7:15
7:30											シンデレラ 19:30-21:00 栗山先生											7:30
7:45										ビギナー 19:45-21:15 吉田先生												7:45
8:00				中級 20:00-21:30 小林先生												ヴァリエーション 20:00-21:00 小林先生						8:00
8:15																						8:15
8:30														メンズクラス 20:30-21:30 中井先生								8:30
8:45																						8:45
9:00																						9:00
9:15																						9:15
9:30																						9:30
9:45																						9:45

武蔵小杉　タイムスケジュール

	A	B	C	男性更衣室
7/7（月）	基礎 11:00-12:30 小林先生 ポワント基礎 12:45-13:30 𠮷田先生 初級Va 14:00-15:30 山田(夏)先生 中級Va 19:45-21:15 𠮷田先生	ビギナー 12:00-13:30 山田(蘭)先生 SA･D日程① 13:45-14:45 山田(蘭)先生 シンデレラ 15:00-16:30 𠮷田先生	ジャイロキネシス 10:30-11:30 山田(蘭)先生 バーオソル 12:45-13:45 小林先生	
7/8（火）	基礎 10:15-11:45 太田先生 中級 12:00-13:30 𠮷田先生 ポワント中級 13:45-14:45 𠮷田先生 SA･E日程① 15:00-16:00 𠮷田先生 中級 20:00-21:30 小林先生	コンテンポラリー 11:15-12:45 南先生 ビギナー 15:00-16:30 小林先生	YBR® 10:00-11:00 南先生 ピラティス 13:00-14:00 南先生 エクササイズ 14:15-15:15 三品先生 ヨガ 15:30-16:30 三品先生	
7/9（水）休館				
7/10（木）	シンデレラ 10:30-12:00 𠮷田先生 中級/100分 12:30-14:00 栗山先生 ポワント中級 14:30-15:30 栗山先生 ビギナー 19:45-21:15 𠮷田先生	ビギナー/60分 11:00-12:00 栗山先生 基礎 12:45-14:15 𠮷田先生 ヴァリエーション 14:30-15:30 𠮷田先生 シンデレラ 19:30-21:00 栗山先生	親子ストレッチ 10:15-11:00 山田(蘭)先生 ジャイロキネシス 11:30-12:30 山田(蘭)先生	
7/11（金）	初級 11:00-12:30 山田(蘭)先生 中級Va 12:45-14:15 清水先生 ビギナーコース 14:30-16:00 𠮷田先生 基礎 19:00-20:30 栗山先生	基礎 10:30-12:00 清水先生 ポワント初級 12:45-13:30 山田(蘭)先生 シンデレラ 14:00-15:30 栗山先生 バークラス 19:15-20:15 中井先生 メンズクラス 20:30-21:30 中井先生	ポワント基礎 12:15-13:00 𠮷田先生 バークラス 16:15-17:15 𠮷田先生	
7/12（土）	CTDアップクラ 10:00-11:00 𠮷田先生 CTDリハーサル 11:50-12:45 4th-6th Va. CTDリハーサル 12:50-13:45 1st-3rd Va. 初級 18:15-19:45 小林先生 ヴァリエーション 20:00-21:00 小林先生	初級 10:00-11:30 清水先生 ビギナー 11:45-13:15 袖山先生 シンデレラ 16:00-17:30 栗山先生	CTD衣装仮縫い 12:45-13:45 4th-6th Va ストレッチ 13:45-14:45 袖山先生	CTD衣装仮縫い 11:45-12:45 1st-3rd Va
7/13（日）	初級 10:30-12:00 小林先生 中級 12:15-13:45 小林先生	ジャイロキネシス 9:15-10:15 小林先生 ストレッチ 11:00-12:00 栗山先生 基礎 12:15-13:45 栗山先生 ポワント中級 14:00-15:00 小林先生		

武蔵小杉 タイムスケジュール

	A	B	C
7/14（月）	基礎 11:00-12:30 小林先生 ポワント基礎 12:45-13:30 吉田先生 初級Va 14:00-15:30 山田（夏）先生 中級Va 19:45-21:15 吉田先生	ビギナー 12:00-13:30 山田（蘭）先生 シンデレラ 15:00-16:30 吉田先生	ジャイロキネシス 10:30-11:30 山田（蘭）先生 バーオソル 12:45-13:45 小林先生
7/15（火）	基礎 10:15-11:45 太田先生 中級 12:00-13:30 山田（蘭）先生 ポワント中級 13:45-14:45 山田（蘭）先生 中級 20:00-21:30 小林先生	コンテンポラリー 11:15-12:45 南先生 ビギナー 15:00-16:30 小林先生	YBR® 10:00-11:00 南先生 ピラティス 13:00-14:00 南先生
7/16（水）休館			
7/17（木）	シンデレラ 10:30-12:00 吉田先生 中級/100分 12:30-14:10 栗山先生 ポワント中級 14:30-15:30 栗山先生 ビギナー 19:45-21:15 吉田先生	ビギナー/60分 11:00-12:00 栗山先生 基礎 12:45-14:15 吉田先生 ヴァリエーション 14:30-15:30 吉田先生 シンデレラ 19:30-21:00 栗山先生	親子ストレッチ 10:15-11:00 山田（蘭）先生 ジャイロキネシス 11:30-12:30 山田（蘭）先生
7/18（金）	初級 11:00-12:30 山田（蘭）先生 中級Va 12:45-14:15 清水先生 ビギナーコース 14:30-16:00 吉田先生 基礎 19:00-20:30 栗山先生	基礎 10:30-12:00 清水先生 ポワント初級 12:45-13:30 山田（蘭）先生 シンデレラ 14:00-15:30 栗山先生 バークラス 19:15-20:15 中井先生 メンズクラス 20:30-21:30 中井先生	ポワント基礎 12:15-13:00 吉田先生 バークラス 16:15-17:15 吉田先生
7/19（土）	初級 10:00-11:30 吉田先生 CTD リハーサル 11:45-13:45 初級 18:15-19:45 山田（蘭）先生 ヴァリエーション 20:00-21:00 山田（蘭）先生	基礎 10:00-11:30 清水先生 ビギナー 11:45-13:15 袖山先生 シンデレラ 16:00-17:30 栗山先生	ポワント基礎 11:45-12:30 清水先生 ストレッチ 13:45-14:45 袖山先生
7/20（日）	初級 10:30-12:00 小林先生 中級 12:15-13:45 山田（夏）先生	ジャイロキネシス 9:15-10:15 小林先生 ストレッチ 11:00-12:00 栗山先生 基礎 12:15-13:45 栗山先生 ポワント中級 14:00-15:00 山田（夏）先生	

武蔵小杉　タイムスケジュール

	7/21（月）			7/22（火）			7/23（水）休館			7/24（木）			7/25（金）			7/26（土）			7/27（日）			
	A	B	C	A	B	C	A	B	C	A	B	C	A	B	C	A	B	C	A	B	C	
9:30																				ジャイロキネシス 9:15-10:15 小林先生		9:30
9:45																						9:45
10:00						YBR® 10:00-11:00 南先生										初級 10:00-11:30 𠮷田先生	基礎 10:00-11:30 清水先生					10:00
10:15				基礎 10:15-11:45 太田先生								親子ストレッチ 10:15-11:00 山田(蘭)先生										10:15
10:30			ストレッチ 10:30-11:30 山田(夏)先生							シンデレラ 10:30-12:00 𠮷田先生				基礎 10:30-12:00 清水先生					初級 10:30-12:00 小林先生			10:30
10:45																						10:45
11:00	基礎 11:00-12:30 小林先生										ビギナー/60分 11:00-12:00 栗山先生		初級 11:00-12:30 山田(麻)先生							ストレッチ 11:00-12:00 栗山先生		11:00
11:15					コンテンポラリー 11:15-12:45 南先生																	11:15
11:30												ジャイロキネシス 11:30-12:30 山田(蘭)先生										11:30
11:45																CTD リハーサル 11:45-13:45	ビギナー 11:45-13:15 袖山先生					11:45
12:00		ビギナー 12:00-13:30 山田(夏)先生		中級 12:00-13:30 山田(蘭)先生																		12:00
12:15															ポワント基礎 12:15-13:00 𠮷田先生				中級 12:15-13:45 山田(夏)先生	基礎 12:15-13:45 栗山先生		12:15
12:30										中級/100分 12:30-14:10 栗山先生												12:30
12:45	ポワント基礎 12:45-13:30 太田先生		バーオソル 12:45-13:45 小林先生								基礎 12:45-14:15 𠮷田先生		中級Va 12:45-14:15 清水先生	ポワント初級 12:45-13:30 山田(麻)先生								12:45
1:00						ピラティス 13:00-14:00 南先生																1:00
1:15																						1:15
1;30																						1;30
1:45				ポワント中級 13:45-14:45 山田(蘭)先生														ストレッチ 13:45-14:45 袖山先生				1:45
2:00	初級Va 14:00-15:30 山田(夏)先生													シンデレラ 14:00-15:30 栗山先生						ポワント中級 14:00-15:00 山田(夏)先生		2:00
2:15						エクササイズ 14:15-15:15 三品先生																2:15
2:30										ポワント中級 14:30-15:30 栗山先生	ヴァリエーション 14:30-15:30 𠮷田先生		ビギナーコース 14:30-16:00 𠮷田先生									2:30
2:45																						2:45
3:00		シンデレラ 15:00-16:30 太田先生			ビギナー 15:00-16:30 小林先生																	3:00
3:15																						3:15
3:30						ヨガ 15:30-16:30 三品先生																3:30
3:45																						3:45
4:00																						4:00
4:15															バークラス 16:15-17:15 𠮷田先生							4:15
4:30																						4:30
4:45																						4:45
5:00																						5:00
5:15																						5:15
5:30																						5:30
5:45																						5:45
6:00																						6:00
6:15																初級 18:15-19:45 小林先生						6:15
6:30																						6:30
6:45																						6:45
7:00													基礎 19:00-20:30 栗山先生									7:00
7:15														バークラス 19:15-20:15 杉野先生								7:15
7:30											シンデレラ 19:30-21:00 栗山先生											7:30
7:45										ビギナー 19:45-21:15 𠮷田先生												7:45
8:00				中級 20:00-21:30 小林先生												ヴァリエーション 20:00-21:00 小林先生						8:00
8:15																						8:15
8:30														メンズクラス 20:30-21:30 杉野先生								8:30
8:45																						8:45
9:00																						9:00
9:15																						9:15
9:30																						9:30
9:45																						9:45

武蔵小杉　タイムスケジュール

	7/28（月）			7/29（火）			7/30（水）休館			7/31（木）			（金）			（土）			（日）			
	A	B	C	A	B	C	A	B	C	A	B	C	A	B	C	A	B	C	A	B	C	
9:30																						9:30
9:45																						9:45
10:00						YBR® 10:00-11:00 南先生																10:00
10:15				基礎 10:15-11:45 太田先生								親子ストレッチ 10:15-11:00 山田（蘭）先生										10:15
10:30			ジャイロキネシス 10:30-11:30 山田（蘭）先生							シンデレラ 10:30-12:00 𠮷田先生												10:30
10:45																						10:45
11:00	基礎 11:00-12:30 小林先生										ビギナー/60分 11:00-12:00 栗山先生											11:00
11:15					コンテンポラリー 11:15-12:45 南先生																	11:15
11:30												ジャイロキネシス 11:30-12:30 山田（蘭）先生										11:30
11:45																						11:45
12:00		ビギナー 12:00-13:30 山田（蘭）先生		中級 12:00-13:30 𠮷田先生																		12:00
12:15																						12:15
12:30										中級/100分 12:30-14:10 栗山先生												12:30
12:45	ポワント基礎 12:45-13:30 𠮷田先生		バーオソル 12:45-13:45 小林先生								基礎 12:45-14:15 𠮷田先生											12:45
1:00						ピラティス 13:00-14:00 南先生																1:00
1:15																						1:15
1;30																						1:30
1:45				ポワント中級 13:45-14:45 𠮷田先生																		1:45
2:00	初級Va 14:00-15:30 山田（夏）先生																					2:00
2:15																						2:15
2:30										ポワント中級 14:30-15:30 栗山先生	ヴァリエーション 14:30-15:30 𠮷田先生											2:30
2:45																						2:45
3:00		シンデレラ 15:00-16:30 𠮷田先生			ビギナー 15:00-16:30 小林先生																	3:00
3:15																						3:15
3:30																						3:30
3:45																						3:45
4:00																						4:00
4:15																						4:15
4:30																						4:30
4:45																						4:45
5:00																						5:00
5:15																						5:15
5:30																						5:30
5:45																						5:45
6:00																						6:00
6:15																						6:15
6:30																						6:30
6:45																						6:45
7:00																						7:00
7:15																						7:15
7:30											シンデレラ 19:30-21:00 栗山先生											7:30
7:45	中級Va 19:45-21:15 𠮷田先生									ビギナー 19:45-21:15 𠮷田先生												7:45
8:00				中級 20:00-21:30 小林先生																		8:00
8:15																						8:15
8:30																						8:30
8:45																						8:45
9:00																						9:00
9:15																						9:15
9:30																						9:30
9:45																						9:45