

| 日曜日                                                   | 月曜日                                                                                           | 火曜日                                                                                                                                        | 水曜日                                                                                                      | 木曜日                                                                                                                   | 金曜日                                                                                                                                             | 土曜日                                                                                                        |
|-------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>29</b><br>11:00~12:30 松田 ABC<br>12:30~14:00 休講     | <b>30</b><br>11:00~12:30 松田 BCD                                                               | <b>1</b><br>11:00~12:30 松田 BCD<br>14:00~15:10 松田 体操<br>16:30~17:15 本村 K<br>17:30~18:45 本村 K①②<br>19:20~20:10 松田 BC<br>19:20~20:50 松田☆ ABC  | <b>2</b><br>11:00~12:30 末原 CD<br>16:30~17:15 渡辺 K<br>17:30~18:45 渡辺 K①②<br>19:00~20:15 松田 BCD<br>V a 松田  | <b>3</b><br>11:00~12:30 松田 BCD<br>16:30~17:15 本村 K<br>17:30~18:45 本村 K①②<br>19:00~20:15 松田 BCD<br>20:00~21:30 石毛 ABC  | <b>4</b><br>11:00~12:30 松田★ BCD<br>14:30~15:40 アンチエイジング<br>14:30~15:40 津田 ABC<br>16:30~17:15 津田 K<br>17:30~18:45 津田 K①②<br>19:20~20:50 松田☆ ABC  | <b>5</b><br>11:00~12:30 松田★ BCD<br>14:15~15:00 渡辺 K<br>15:15~16:20 渡辺 K①<br>16:35~17:50 渡辺 K②<br>18:00~トウ  |
| <b>6</b><br>11:00~12:30 玄 ABC<br>12:30~14:00 松田★ BCD  | <b>7</b><br>11:00~12:30 松田 BCD<br>14:00~15:10 上田 A<br>18:45~20:00 松田 基礎<br>18:45~20:00 松田 基礎  | <b>8</b><br>11:00~12:30 松田 BCD<br>14:00~15:10 松田 体操<br>16:30~17:15 本村 K<br>17:30~18:45 本村 K①②<br>19:20~20:10 松田 BC<br>19:20~20:50 松田☆ ABC  | <b>9</b><br>11:00~12:30 末原 CD<br>16:30~17:15 渡辺 K<br>17:30~18:45 渡辺 K①②<br>19:00~20:15 松田 BCD<br>V a 松田  | <b>10</b><br>11:00~12:30 松田 BCD<br>16:30~17:15 本村 K<br>17:30~18:45 本村 K①②<br>19:00~20:15 松田 BCD<br>20:00~21:30 石毛 ABC | <b>11</b><br>11:00~12:30 松田★ BCD<br>14:30~15:40 アンチエイジング<br>14:30~15:40 津田 ABC<br>16:30~17:15 津田 K<br>17:30~18:45 津田 K①②<br>19:20~20:50 松田☆ ABC | <b>12</b><br>11:00~12:30 松田★ BCD<br>14:15~15:00 渡辺 K<br>15:15~16:20 渡辺 K①<br>16:35~17:50 渡辺 K②<br>18:00~トウ |
| <b>13</b><br>11:00~12:30 玄 ABC<br>12:30~14:00 松田★ BCD | <b>14</b><br>11:00~12:30 松田 BCD<br>14:00~15:10 上田 A<br>18:45~20:00 松田 基礎<br>18:45~20:00 松田 基礎 | <b>15</b><br>11:00~12:30 松田 BCD<br>14:00~15:10 上田 体操<br>16:30~17:15 本村 K<br>17:30~18:45 本村 K①②<br>19:20~20:10 松田 BC<br>19:20~20:50 松田☆ ABC | <b>16</b><br>11:00~12:30 漆原 CD<br>16:30~17:15 渡辺 K<br>17:30~18:45 渡辺 K①②<br>19:00~20:15 松田 BCD<br>V a 松田 | <b>17</b><br>11:00~12:30 松田 BCD<br>16:30~17:15 本村 K<br>17:30~18:45 本村 K①②<br>19:00~20:15 松田 BCD<br>20:00~21:30 石毛 ABC | <b>18</b><br>11:00~12:30 松田★ BCD<br>14:30~15:40 アンチエイジング<br>14:30~15:40 津田 ABC<br>16:30~17:15 津田 K<br>17:30~18:45 津田 K①②<br>19:20~20:50 松田☆ ABC | <b>19</b><br>11:00~12:30 松田★ BCD<br>14:15~15:00 渡辺 K<br>15:15~16:20 渡辺 K①<br>16:35~17:50 渡辺 K②<br>18:00~トウ |
| <b>20</b><br>11:00~12:30 玄 ABC<br>12:30~14:00 松田★ BCD | <b>21 (祝)</b><br>11:00~12:30 松田 BCD                                                           | <b>22</b><br>11:00~12:30 松田 BCD<br>14:00~15:10 上田 体操<br>16:30~17:15 本村 K<br>17:30~18:45 本村 K①②<br>19:20~20:10 松田 BC<br>19:20~20:50 松田☆ ABC | <b>23</b><br>11:00~12:30 末原 CD<br>16:30~17:15 渡辺 K<br>17:30~18:45 渡辺 K①②<br>19:00~20:15 松田 BCD<br>V a 松田 | <b>24</b><br>11:00~12:30 松田 BCD<br>16:30~17:15 本村 K<br>17:30~18:45 本村 K①②<br>19:00~20:15 松田 BCD<br>20:00~21:30 石毛 ABC | <b>25</b><br>11:00~12:30 松田★ BCD<br>14:30~15:40 アンチエイジング<br>14:30~15:40 津田 ABC<br>16:30~17:15 津田 K<br>17:30~18:45 津田 K①②                        | <b>26</b><br>11:00~12:30 松田<br>バレエスーパーガラ出演者のみ                                                              |
| <b>27</b><br>バレエスーパーガラ<br>16:30 開演<br>グランキューブ大阪       | <b>28</b><br>お休み                                                                              | <b>29</b><br>お休み                                                                                                                           | <b>30</b><br>お休み                                                                                         | <b>31</b><br>お休み                                                                                                      | <b>1</b><br>11:00~12:30 松田★ BCD<br>14:30~15:40 アンチエイジング<br>14:30~15:40 津田 ABC<br>16:30~17:15 津田 K<br>17:30~18:45 津田 K①②<br>19:20~20:50 松田☆ ABC  | <b>2</b><br>11:00~12:30 松田★ BCD<br>14:15~15:00 渡辺 K<br>15:15~16:20 渡辺 K①<br>16:35~17:50 渡辺 K②<br>18:00~トウ  |
|                                                       |                                                                                               |                                                                                                                                            |                                                                                                          | ★ 希望者のみ居残り<br>☆ 希望者のみ居残り<br>V a 特別クラスV a                                                                              | トウシューズレッスン無料<br>トウシューズレッスン500円 (月謝会員無料)<br>指導                                                                                                   |                                                                                                            |
|                                                       |                                                                                               |                                                                                                                                            |                                                                                                          | ゲスト講師<br>体操クラス 1100円<br>アンチエイジングバレエ 1100円                                                                             | Kブレ 未就学<br>K①<br>K②                                                                                                                             | 大人だけのクラス基礎<br>大人超初心者お勧めクラス                                                                                 |

### ステップ 1: 年と開始月を入力します

|   |      |
|---|------|
| 年 | 2025 |
|---|------|

|     |   |
|-----|---|
| 開始月 | 7 |
|-----|---|

### ステップ 2: 開始曜日を選択します

|      |   |
|------|---|
| 開始曜日 | 1 |
|------|---|

### ステップ 3: テーマの色/フォントをカスタマイズします

[ページ レイアウト] > [テーマ] に移動して、  
別の色とフォントを選択します。

### ステップ 4: 用紙または PDF を印刷します

ブック全体を印刷するか、または  
選択したワークシートのみを印刷します。