

日曜日

月曜日

火曜日

水曜日

木曜日

金曜日

土曜日

1

11:00~12:30 玄 ABC

12:30~14:00 松田

2

11:00~12:30 松田 BCD

14:00~15:10 上田 A

18:45~20:00 松田 基礎

18:45~20:00 松田 基礎

3

11:00~12:30 松田 BCD

14:00~15:10 松田 体操

16:30~17:15 本村 K

17:30~18:45 本村 K①②

19:20~20:50 松田☆ ABC

4

11:00~12:30 松田★ BCD

16:30~17:15 渡辺 K

17:30~18:45 渡辺 K①②

19:00~20:15 松田

Va 松田

5

11:00~12:30 松田 BCD

14:30~15:10 本村 K

17:30~18:45 本村 K①②

19:00~20:15 松田 BCD

20:00~21:30 石毛 ABC

6

11:00~12:30 松田★ BCD

14:30~15:40 アンチエイジング

14:30~15:40 津田 ABC

16:30~17:15 津田 K

17:30~18:45 津田 K①②

19:20~20:50 松田☆ ABC

7

11:00~12:30 松田★ BCD

14:15~15:00 渡辺 K

15:15~16:20 渡辺 K①

16:35~17:50 渡辺 K②

18:00~トウ

8

11:00~12:30 玄 ABC

12:30~14:00 松田

9

11:00~12:30 松田 BCD

14:00~15:10 上田 A

16:30~17:15 本村 K

17:30~18:45 本村 K①②

19:20~20:50 松田☆ ABC

10

11:00~12:30 松田 BCD

14:00~15:10 松田 体操

16:30~17:15 本村 K

17:30~18:45 本村 K①②

19:20~20:50 松田☆ ABC

11 (祝)

11:00~12:30 末原 CD ハープ

16:30~17:15 本村 K

17:30~18:45 本村 K①②

19:00~20:15 松田 BCD

20:00~21:30 石毛 ABC

12

11:00~12:30 松田 BCD

14:30~15:40 アンチエイジング

14:30~15:40 津田 ABC

16:30~17:15 津田 K

17:30~18:45 津田 K①②

19:20~20:50 松田☆ ABC

13

11:00~12:30 松田★ BCD

14:15~15:00 渡辺 K

15:15~16:20 渡辺 K①

16:35~17:50 渡辺 K②

18:00~トウ

14

11:00~12:30 松田★ BCD

14:15~15:00 渡辺 K

15:15~16:20 渡辺 K①

16:35~17:50 渡辺 K②

18:00~トウ

15

11:00~12:30 玄 ABC

12:30~14:00 松田

16

11:00~12:30 松田 BCD

14:00~15:10 上田 A

16:30~17:15 本村 K

17:30~18:45 本村 K①②

19:20~20:50 松田☆ ABC

17

11:00~12:30 松田★ BCD

14:00~15:10 上田 体操

16:30~17:15 渡辺 K

17:30~18:45 渡辺 K①②

19:00~20:15 松田

Va 松田

18

11:00~12:30 松田★ BCD

16:30~17:15 本村 K

17:30~18:45 本村 K①②

19:00~20:15 松田 BCD

20:00~21:30 石毛 ABC

19

11:00~12:30 松田 BCD

14:30~15:40 アンチエイジング

14:30~15:40 津田 ABC

16:30~17:15 津田 K

17:30~18:45 津田 K①②

19:20~20:50 松田☆ ABC

20

11:00~12:30 松田★ BCD

14:15~15:00 渡辺 K

15:15~16:20 渡辺 K①

16:35~17:50 渡辺 K②

18:00~トウ

21

11:00~12:30 松田★ BCD

14:15~15:00 渡辺 K

15:15~16:20 渡辺 K①

16:35~17:50 渡辺 K②

18:00~トウ

22

11:00~12:30 玄 ABC

12:30~14:00 松田★ BCD

23 (祝)

11:00~12:30 松田 BCD

14:00~15:10 松田 体操

16:30~17:15 本村 K

17:30~18:45 本村 K①②

19:20~20:50 松田☆ ABC

24

11:00~12:30 松田 BCD

14:00~15:10 末原 CD ハープ

16:30~17:15 渡辺 K

17:30~18:45 渡辺 K①②

19:00~20:15 松田

Va 松田

25

11:00~12:30 松田 BCD

16:30~17:15 本村 K

17:30~18:45 本村 K①②

19:00~20:15 松田 BCD

20:00~21:30 石毛 ABC

26

11:00~12:30 松田 BCD

14:30~15:40 アンチエイジング

14:30~15:40 津田 ABC

16:30~17:15 津田 K

17:30~18:45 津田 K①②

19:20~20:50 松田☆ ABC

27

11:00~12:30 松田★ BCD

14:15~15:00 渡辺 K

15:15~16:20 渡辺 K①

16:35~17:50 渡辺 K②

18:00~トウ

28

11:00~12:30 松田★ BCD

14:15~15:00 渡辺 K

15:15~16:20 渡辺 K①

16:35~17:50 渡辺 K②

18:00~トウ

1

11:00~12:30 玄 ABC

12:30~14:00 松田★ BCD

2

11:00~12:30 松田 BCD

14:00~15:10 上田 A

16:30~17:15 本村 K

17:30~18:45 本村 K①②

19:20~20:50 松田☆ ABC

3

11:00~12:30 松田 BCD

14:00~15:10 松田 体操

16:30~17:15 渡辺 K

17:30~18:45 渡辺 K①②

19:00~20:15 松田

Va 松田

4

11:00~12:30 松田★ BCD

16:30~17:15 本村 K

17:30~18:45 渡辺 K①②

19:00~20:15 松田 BCD

20:00~21:30 ピアノ

ゲスト講師

体操クラス 1100円

アンチエイジングパレエ 1100円

コンテンポラリーグラス

特別講習

☆希望者のみ居残り**トウシユーズレッスン550円(月謝会員無料)****Kフレ 未就学****K①****K②****大人だけのクラス基礎****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	2026
開始月	2 j

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。