

日		13:00日野 スタジオOpen	13:25~14:45 新規日曜昼レギュラー入門初心者	14:45~ 15:10自主 練	15:15~16:15 [特]ピラティス	16:15~17:35 日曜日夕方レギュラー初級	17:35~18: 00 自主練	18:00~19:00 [特]足リズム	19:20 日野スタジオ Close			
月												
火				15:00 日野スタジオ Open	15:15~16:35 火曜日昼レギュラー入門初心 者	16:35~ 17:00 自主練	17:30~18:50 選抜クラス (体験&見学不可)	18:50~ 19:15 自主練	19:20~20:20 [特]ピラティス	20:25~21:45 新規火曜日夜レギュラー	22:30 日野スタジオ Close	
水												
木												
金						17:00 日野スタジオ Open	17:20~18:20新規ゆったり クラス (体力に自信のない方/ シニア)	18:20~ 18:35 自主練	18:40~19:40 [特]小道具	19:45~21:05 金曜日夜レギュラー 中級以上	21:05~ 21:30 自主練	21:50 日野スタジオ Close
土	新大久保 第2.4週のみ	11:30~13:30 初心者/初級	13:30~14:00 合同	14:00~16:00 中級以上			日野スタジオ 第2.4週のみ	18:30 日野スタジオ Open	18:50~19:50 [特]リズム	19:50~20:50 [特]足の強化	20:50~21:50 [特]小道具	22:10 日野スタジオ Close