

コース種類： 平日コース 全日コース

時間	月	火	水	木	金	時間	土	日
9:30 ? 10:30		平日コース 全日コース	平日コース 全日コース	平日コース 全日コース	平日コース 全日コース	9:30 ? 10:30	全日コース	全日コース
インストラクター		鴨林 伊利子	鴨林 伊利子	鈴木 うらら	鈴木 うらら	インストラクター	高倉 裕司	鴨林 伊利子
10:40 ? 11:40		平日コース 全日コース	平日コース 全日コース	平日コース 全日コース	平日コース 全日コース	10:40 ? 11:40	全日コース	全日コース
インストラクター		鴨林 伊利子	鴨林 伊利子	鈴木 うらら	鈴木 うらら	インストラクター	高倉 裕司	鴨林 伊利子
11:50 ? 12:50		平日コース 全日コース	平日コース 全日コース	平日コース 全日コース	平日コース 全日コース	11:50 ? 12:50	全日コース	全日コース
インストラクター		鴨林 伊利子	鴨林 伊利子	鈴木 うらら	鈴木 うらら	インストラクター	高倉 裕司	鴨林 伊利子
14:10 ? 15:10		平日コース 全日コース	平日コース 全日コース	平日コース 全日コース	平日コース 全日コース	14:10 ? 15:10	全日コース	全日コース
インストラクター		岩淵 唯愛	高倉 裕司	鈴木 うらら	鈴木 うらら	インストラクター	高倉 裕司	鴨林 伊利子
15:20 ? 16:20		平日コース 全日コース	平日コース 全日コース	平日コース 全日コース	平日コース 全日コース	15:20 ? 16:20	全日コース	全日コース
インストラクター		岩淵 唯愛	高倉 裕司	鈴木 うらら	鈴木 うらら	インストラクター	高倉 裕司	鴨林 伊利子
16:30 ? 17:30		平日コース 全日コース	平日コース 全日コース		平日コース 全日コース	16:30 ? 17:30	全日コース	
インストラクター		岩淵 唯愛	高倉 裕司		鴨林 伊利子	インストラクター	高倉 裕司	
18:20 ? 19:20		全日コース						
インストラクター		岩淵 唯愛	高倉 裕司	岩淵 唯愛	鴨林 伊利子			
19:30 ? 20:30		全日コース						
インストラクター		岩淵 唯愛	高倉 裕司	岩淵 唯愛	鴨林 伊利子			
20:40 ? 21:40			全日コース	全日コース				
インストラクター			高倉 裕司	岩淵 唯愛				

[備考]
2025年12月1日より変更になります。

コース種類： 平日コース 全日コース

時間	月	火	水	木	金	時間	土	日
9:30 ? 10:30		平日コース 全日コース	平日コース 全日コース	平日コース 全日コース	平日コース 全日コース	9:30 ? 10:30	全日コース	全日コース
インストラクター		佐久間 治彦	岩淵 唯愛	鴨林 伊利子	鴨林 伊利子	インストラクター	高倉 裕司	鴨林 伊利子
10:40 ? 11:40		平日コース 全日コース	平日コース 全日コース	平日コース 全日コース	平日コース 全日コース	10:40 ? 11:40	全日コース	全日コース
インストラクター		佐久間 治彦	岩淵 唯愛	鴨林 伊利子	鴨林 伊利子	インストラクター	高倉 裕司	鴨林 伊利子
11:50 ? 12:50		平日コース 全日コース	平日コース 全日コース	平日コース 全日コース	平日コース 全日コース	11:50 ? 12:50	全日コース	全日コース
インストラクター		佐久間 治彦	岩淵 唯愛	鴨林 伊利子	鴨林 伊利子	インストラクター	高倉 裕司	鴨林 伊利子
14:10 ? 15:10		平日コース 全日コース	平日コース 全日コース	平日コース 全日コース	平日コース 全日コース	14:10 ? 15:10	全日コース	全日コース
インストラクター		佐久間 治彦	高倉 裕司	岩淵 唯愛	鴨林 伊利子	インストラクター	高倉 裕司	鴨林 伊利子
15:20 ? 16:20		平日コース 全日コース	平日コース 全日コース	平日コース 全日コース	平日コース 全日コース	15:20 ? 16:20	全日コース	全日コース
インストラクター		佐久間 治彦	高倉 裕司	岩淵 唯愛	鈴木 うらら	インストラクター	高倉 裕司	鴨林 伊利子
16:30 ? 17:30		平日コース 全日コース	平日コース 全日コース	平日コース 全日コース	平日コース 全日コース	16:30 ? 17:30	全日コース	
インストラクター		鴨林 伊利子	高倉 裕司	岩淵 唯愛	木村 彰宏	インストラクター	高倉 裕司	
18:20 ? 19:20		全日コース						
インストラクター		鴨林 伊利子	高倉 裕司	岩淵 唯愛	木村 彰宏			
19:30 ? 20:30		全日コース						
インストラクター		鴨林 伊利子	高倉 裕司	岩淵 唯愛	木村 彰宏			
20:40 ? 21:40			全日コース					
インストラクター			高倉 裕司					

[備考]
2026年4月1日より変更になります。