

コース種類：

平日コース

全日コース

| 時間                  | 月 | 火              | 水              | 木              | 金              | 土     | 日      |
|---------------------|---|----------------|----------------|----------------|----------------|-------|--------|
| 9:30<br>～<br>10:30  |   | 平日コース<br>全日コース | 平日コース<br>全日コース | 平日コース<br>全日コース | 平日コース<br>全日コース | 全日コース | 全日コース  |
| インストラクター            |   | 松田 具視          | 鴨林 伊利子         | 鴨林 伊利子         | 鴨林 伊利子         | 松田 具視 | 鴨林 伊利子 |
| 10:40<br>～<br>11:40 |   | 平日コース<br>全日コース | 平日コース<br>全日コース | 平日コース<br>全日コース | 平日コース<br>全日コース | 全日コース | 全日コース  |
| インストラクター            |   | 松田 具視          | 鴨林 伊利子         | 鴨林 伊利子         | 鴨林 伊利子         | 松田 具視 | 鴨林 伊利子 |
| 11:50<br>～<br>12:50 |   | 平日コース<br>全日コース | 平日コース<br>全日コース | 平日コース<br>全日コース | 平日コース<br>全日コース | 全日コース | 全日コース  |
| インストラクター            |   | 松田 具視          | 鴨林 伊利子         | 鴨林 伊利子         | 鴨林 伊利子         | 松田 具視 | 鴨林 伊利子 |
| 14:10<br>～<br>15:10 |   | 平日コース<br>全日コース | 平日コース<br>全日コース | 平日コース<br>全日コース | 平日コース<br>全日コース | 全日コース | 全日コース  |
| インストラクター            |   | 佐久間 治彦         | 松田 具視          | 松田 具視          | 鴨林 伊利子         | 松田 具視 | 鴨林 伊利子 |
| 15:20<br>～<br>16:20 |   | 平日コース<br>全日コース | 平日コース<br>全日コース | 平日コース<br>全日コース | 平日コース<br>全日コース | 全日コース | 全日コース  |
| インストラクター            |   | 佐久間 治彦         | 松田 具視          | 松田 具視          | 鴨林 伊利子         | 松田 具視 | 鴨林 伊利子 |
| 16:30<br>～<br>17:30 |   | 平日コース<br>全日コース | 平日コース<br>全日コース | 平日コース<br>全日コース | 平日コース<br>全日コース | 全日コース |        |
| インストラクター            |   | 佐久間 治彦         | 松田 具視          | 松田 具視          | 木村 彰宏          | 松田 具視 |        |
| 18:20<br>～<br>19:20 |   | 全日コース          | 全日コース          | 全日コース          | 全日コース          |       |        |
| インストラクター            |   | 佐久間 治彦         | 松田 具視          | 松田 具視          | 木村 彰宏          |       |        |
| 19:30<br>～<br>20:30 |   | 全日コース          | 全日コース          | 全日コース          | 全日コース          |       |        |
| インストラクター            |   | 佐久間 治彦         | 松田 具視          | 松田 具視          | 木村 彰宏          |       |        |
| 20:40<br>～<br>21:40 |   |                | 全日コース          | 全日コース          |                |       |        |
| インストラクター            |   |                | 松田 具視          | 松田 具視          |                |       |        |

[備考]  
2025年10月1日から変更になります。