

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
14:00 ~ 15:00		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		岩渕 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
15:10 ~ 16:10		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	15:20 ~ 16:20	全日コース	全日コース
インストラクター		岩渕 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
16:20 ~ 17:20		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	16:30 ~ 17:30	全日コース	
インストラクター		岩渕 唯愛	高倉 裕司			インストラクター	高倉 裕司	
18:20 ~ 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		岩渕 唯愛	高倉 裕司	岩渕 唯愛	鴨林 伊利子			
19:30 ~ 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		岩渕 唯愛	高倉 裕司	岩渕 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	岩渕 唯愛				

[備考]

2025年12月1日より変更になります。