

2022 年

11 月

| | 日 | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 |
|-------|---|---|--|---|--------------------------------------|--|---|
| | | | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 公休 | | | yuka | emiri | maki | maki | rie |
| 9:00 | | | | | 9:30-10:30 初級 ★☆☆☆☆ emiri | | 9:30-10:40 スパイン ★★★★☆ maki |
| 10:00 | | | 10:30-11:40 スパイン ★★★★☆ emiri | 10:30-11:40 ヒップ&レッグ ★★★★☆ yuka | | 10:30-11:30 中級 ★★☆☆☆ yuka | |
| 11:00 | | | | | 11:10-12:20 スパイン ★★★★☆ yuka | | 11:10-12:10 サークル ★★★☆☆ yuka |
| 12:00 | | | 12:10-13:20 ヒップ&レッグ ★★★★☆ emiri | 12:10-13:10 初級 ★☆☆☆☆ yuka | | 12:10-13:10 サークル ★★★★☆ yuka | |
| 13:00 | | | | | 12:50-13:50 ウエスト ★★★★☆ rie | | 12:50-13:50 初級 ★☆☆☆☆ emiri |
| 14:00 | | | 13:50-14:50 サークル ★★★★☆ maki | 13:50-14:50 中級 ★★☆☆☆ rie | | 13:50-14:50 初級 ★☆☆☆☆ emiri | |
| 15:00 | | | | | 14:30-15:30 初級 ★☆☆☆☆ emiri | | 14:30-15:30 初級 ★☆☆☆☆ maki |
| 16:00 | | | 15:30-16:30 初級 ★☆☆☆☆ rie | 15:30-16:30 ウエスト ★★★★☆ maki | 16:10-17:10 中級 ★★☆☆☆ yuka | 15:30-16:30 初級 ★☆☆☆☆ rie | 16:10-17:20 ヒップ&レッグ ★★★★☆ yuka |
| 17:00 | | | | | | | |
| 18:00 | | | | | | | |
| 19:00 | | | 18:50-19:50 初級 ★☆☆☆☆ maki | 18:50-19:50 サークル ★★★★☆ rie | | 18:50-20:00 ヒップ&レッグ ★★★★☆ emiri | |
| 20:00 | | | | | | | |
| 21:00 | | | 20:30-21:30 ウエスト ★★★★☆ rie | 20:30-21:30 初級 ★☆☆☆☆ maki | | 20:30-21:40 スパイン ★★★★☆ rie | |
| 22:00 | | | | | | | |

| | 日 | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 |
|-------|--------------------------------------|--|---------------------------------------|---|---|--|---|
| | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 |
| 公休 | emiri | yuka | | maki | emiri | rie | maki |
| 9:00 | | | | | | | |
| | 9:30-10:30 初級 ★★★★☆ rie | | | | | | 9:30-10:30 中級 ★★★★☆ rie |
| 10:00 | | 10:30-11:30 ウエスト ★★★★☆ rie | 10:30-11:30 初級 ★★★★☆ rie | 10:30-11:40 スパイン ★★★★☆ rie | 10:30-11:30 初級 ★★★★☆ rie | 10:30-11:40 ヒップ&レッグ ★★★★☆ emiri | |
| 11:00 | 11:10-12:10 中級 ★★★★☆ yuka | | | | | | 11:10-12:10 初級 ★★★★☆ emiri |
| 12:00 | | 12:10-13:10 初級 ★★★★☆ rie | 12:10-13:10 中級 ★★★★☆ maki | 12:10-13:10 ウエスト ★★★★☆ rie | 12:10-13:10 サークル ★★★★☆ rie | 12:10-13:10 初級 ★★★★☆ emiri | |
| 13:00 | 12:50-13:50 初級 ★★★★☆ maki | | | | | | 12:50-14:00 ヒップ&レッグ ★★★★☆ yuka |
| 14:00 | | 13:50-14:50 中級 ★★★★☆ emiri | 13:50-14:50 サークル ★★★★☆ emiri | 13:50-14:50 初級 ★★★★☆ emiri | 13:50-15:00 ヒップ&レッグ ★★★★☆ yuka | 13:50-15:00 スパイン ★★★★☆ yuka | |
| | 14:30-15:30 ウエスト ★★★★☆ rie | | | | | | 14:30-15:30 初級 ★★★★☆ rie |
| 15:00 | | 15:30-16:30 サークル ★★★★☆ maki | 15:30-16:30 ウエスト ★★★★☆ rie | 15:30-16:30 初級 ★★★★☆ yuka | 15:30-16:30 初級 ★★★★☆ maki | 15:30-16:30 サークル ★★★★☆ maki | |
| 16:00 | 16:10-17:10 サークル ★★★★☆ yuka | | | | | | 15:30-16:30 サークル ★★★★☆ emiri |
| 17:00 | | | | | | | |
| 18:00 | | | | | | | |
| 19:00 | | 18:50-20:00 ヒップ&レッグ ★★★★☆ emiri | 18:50-19:50 初級 ★★★★☆ yuka | 18:50-19:50 サークル ★★★★☆ emiri | 18:50-20:00 スパイン ★★★★☆ yuka | 18:50-19:50 中級 ★★★★☆ yuka | |
| 20:00 | | | | | | | |
| 21:00 | | 20:30-21:30 初級 ★★★★☆ maki | 20:30-21:40 スパイン ★★★★☆ emiri | 20:30-21:40 ヒップ&レッグ ★★★★☆ yuka | 20:30-21:30 ウエスト ★★★★☆ maki | 20:30-21:30 初級 ★★★★☆ maki | |
| 22:00 | | | | | | | |

| | 日 | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 |
|-------------|--|--------------------------------------|--|---|--|--------------------------------------|---|
| | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 |
| 公休 | yuka | emiri/yuka | | rie | rie | emiri | maki |
| 9:00 | | | | | | | |
| 9:30-10:30 | 初級 ★☆☆☆☆ maki | | | | | | 9:30-10:40 ヒップ&レッグ ★★★★☆ emiri |
| 10:00 | | 10:30-11:40 スパイン ★★★★☆ maki | 10:30-11:30 初級 ★☆☆☆☆ emiri | 10:30-11:30 サークル ★★★★☆ maki | 10:30-11:30 ウエスト ★★★★☆ maki | 10:30-11:40 スパイン ★★★★☆ rie | |
| 11:00 | 11:10-12:20 ヒップ&レッグ ★★★★☆ emiri | | | | | | 11:10-12:10 初級 ★☆☆☆☆ rie |
| 12:00 | | 12:10-13:10 ウエスト ★★★★☆ maki | 12:10-13:10 サークル ★★★★☆ maki | 12:10-13:10 初級 ★☆☆☆☆ maki | 12:10-13:20 スパイン ★★★★☆ maki | 12:10-13:10 ウエスト ★★★★☆ rie | |
| 12:50-13:50 | 初級 ★☆☆☆☆ rie | | | | | | 12:50-13:50 初級 ★☆☆☆☆ yuka |
| 13:00 | | 13:50-14:50 中級 ★★★★☆ rie | 13:50-15:00 スパイン ★★★★☆ yuka | 13:50-14:50 中級 ★★★★☆ emiri | 13:50-15:00 ヒップ&レッグ ★★★★☆ emiri | 13:50-14:50 初級 ★☆☆☆☆ yuka | |
| 14:00 | 14:30-15:30 ウエスト ★★★★☆ maki | | | | | | 14:30-15:30 サークル ★★★★☆ emiri |
| 15:00 | | 15:30-16:30 初級 ★☆☆☆☆ maki | 15:30-16:40 ヒップ&レッグ ★★★★☆ emiri | 15:30-16:30 初級 ★☆☆☆☆ yuka | 15:30-16:30 初級 ★☆☆☆☆ yuka | 15:30-16:30 サークル ★★★★☆ maki | |
| 16:00 | 16:10-17:20 スパイン ★★★★☆ emiri | | | | | | 16:10-17:20 スパイン ★★★★☆ rie |
| 17:00 | | | | | | | |
| 18:00 | | | | | | | |
| 19:00 | | 18:50-19:50 初級 ★☆☆☆☆ rie | 18:50-19:50 中級 ★★★★☆ rie | 18:50-20:00 スパイン ★★★★☆ emiri | 18:50-19:50 初級 ★☆☆☆☆ emiri | 18:50-19:50 中級 ★★★★☆ yuka | |
| 20:00 | | | | | | | |
| 21:00 | | 20:30-21:30 ウエスト ★★★★☆ rie | 20:30-21:30 初級 ★☆☆☆☆ yuka | 20:30-21:40 ヒップ&レッグ ★★★★☆ yuka | 20:30-21:30 サークル ★★★★☆ yuka | 20:30-21:30 初級 ★☆☆☆☆ maki | |
| 22:00 | | | | | | | |

| | 日 | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 |
|-------|-------------------------------------|--|---------------------------------------|--|---|--|---|
| | 20 | 21 | 22 | 23 | 24 | 25 | 26 |
| 公休 | maki | yuka | yuka | rie | emiri/rie | rie | maki |
| 9:00 | | | | | | | |
| 10:00 | 9:30-10:40 スパイン ★★★★☆ yuka | | | 9:30-10:40 スパイン ★★★★☆ yuka | | | 9:30-10:30 初級 ☆☆☆☆☆ rie |
| 11:00 | | 10:30-11:40 ヒップ&レッグ ★★★★☆ emiri | 10:30-11:30 サークル ★★★★☆ emiri | | 10:30-11:30 初級 ☆☆☆☆☆ yuka | 10:30-11:40 スパイン ★★★★☆ yuka | |
| 12:00 | | | | 11:10-12:20 サークル ★★★★☆ emiri | | | 11:10-12:20 ヒップ&レッグ ★★★★☆ yuka |
| 13:00 | 12:50-13:50 初級 ☆☆☆☆☆ emiri | 12:10-13:10 初級 ☆☆☆☆☆ emiri | 12:10-13:10 初級 ☆☆☆☆☆ emiri | 12:50-13:50 初級 ☆☆☆☆☆ maki | 12:10-13:20 ヒップ&レッグ ★★★★☆ yuka | 12:10-13:10 中級 ☆☆☆☆☆ yuka | 12:50-13:50 初級 ☆☆☆☆☆ emiri |
| 14:00 | | 13:50-15:00 スパイン ★★★★☆ maki | 13:50-14:50 ウエスト ★★★★☆ rie | | 13:50-14:50 ウエスト ★★★★☆ maki | 13:50-14:50 サークル ★★★★☆ maki | |
| 15:00 | 14:30-15:30 初級 ☆☆☆☆☆ yuka | | | 14:30-15:30 初級 ☆☆☆☆☆ yuka | | | 14:30-15:30 ウエスト ★★★★☆ rie |
| 16:00 | | 15:30-16:30 サークル ★★★★☆ rie | 15:30-16:30 中級 ★★★★☆ maki | | 15:30-16:30 初級 ☆☆☆☆☆ yuka | 15:30-16:30 初級 ☆☆☆☆☆ emiri | |
| 17:00 | 16:10-17:10 中級 ★★★★☆ rie | | | 16:10-17:20 ヒップ&レッグ ★★★★☆ emiri | | | 16:10-17:20 スパイン ★★★★☆ yuka |
| 18:00 | | | | | | | |
| 19:00 | | 18:50-19:50 ウエスト ★★★★☆ maki | 18:50-19:50 初級 ☆☆☆☆☆ rie | | 18:50-19:50 サークル ★★★★☆ maki | 18:50-19:50 初級 ☆☆☆☆☆ maki | |
| 20:00 | | | | | | | |
| 21:00 | | 20:30-21:30 初級 ☆☆☆☆☆ rie | 20:30-21:40 スパイン ★★★★☆ maki | | 20:30-21:30 中級 ☆☆☆☆☆ maki | 20:30-21:40 ヒップ&レッグ ★★★★☆ emiri | |
| 22:00 | | | | | | | |

| | 日 | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 |
|-------|--------------------------------------|---|--|--|---|---|---|
| | 27 | 28 | 29 | 30 | | | |
| 公休 | emiri/maki | yuka/rie | rie | rie | | | |
| 9:00 | | | | | | | |
| | 9:30-10:30 サークル ★★★★☆☆ yuka | | | | | | |
| 10:00 | | 10:30-11:30 サークル ★★★★☆☆ maki | 10:30-11:40 ヒップ&レッグ ★★★★☆☆ yuka | 10:30-11:30 初級 ★★★★☆☆ yuka | | | |
| 11:00 | 11:10-12:10 初級 ★★★★☆☆ rie | | | | | | |
| 12:00 | | 12:10-13:10 ウエスト ★★★★☆☆ maki | 12:10-13:10 初級 ★★★★☆☆ yuka | 12:10-13:10 中級 ★★★★☆☆ yuka | | | |
| 13:00 | 12:50-13:50 初級 ★★★★☆☆ yuka | | | | | | |
| 14:00 | | 13:50-14:50 初級 ★★★★☆☆ emiri | 13:50-14:50 サークル ★★★★☆☆ emiri | 13:50-15:00 スパイン ★★★★☆☆ emiri | | | |
| 15:00 | 14:30-15:30 ウエスト ★★★★☆☆ rie | | | | | | |
| 16:00 | | 15:30-16:30 初級 ★★★★☆☆ maki | 15:30-16:40 スパイン ★★★★☆☆ maki | 15:30-16:30 ウエスト ★★★★☆☆ maki | | | |
| 17:00 | 16:10-17:10 中級 ★★★★☆☆ yuka | | | | | | |
| 18:00 | | | | | | | |
| 19:00 | | 18:50-20:00 ヒップ&レッグ ★★★★☆☆ emiri | 18:50-19:50 初級 ★★★★☆☆ emiri | 18:50-19:50 サークル ★★★★☆☆ emiri | | | |
| 20:00 | | | | | | | |
| 21:00 | | 20:30-21:30 中級 ★★★★☆☆ emiri | 20:30-21:30 ウエスト ★★★★☆☆ maki | 20:30-21:30 初級 ★★★★☆☆ maki | | | |
| 22:00 | | | | | | | |