

2023 年

1 月

	日	月	火	水	木	金	土
	1	2	3	4	5	6	7
9:00							9:30-10:30 ウエスト ★★★★☆ rie
10:00				10:30-11:30 ウエスト ★★★★☆ rie	10:30-11:30 サークル ★★★★☆ rie	10:30-11:30 スパイン ★★★★☆ maki	
11:00							11:10-12:10 初級 ★☆☆☆☆ maki
12:00			12:10-13:10 初級 ★☆☆☆☆ rie	12:10-13:10 ウエスト ★★★★☆ rie	12:10-13:10 中級 ★★★★☆ maki		12:50-13:50 ヒップ&レッグ ★★★★☆ yuka
13:00				13:50-14:50 中級 ★★★★☆ emiri	13:50-14:50 ヒップ&レッグ ★★★★☆ yuka	13:50-14:50 ヒップ&レッグ ★★★★☆ emiri	
14:00							14:30-15:30 サークル ★★★★☆ rie
15:00				15:30-16:30 スパイン ★★★★☆ yuka	15:30-16:30 初級 ★☆☆☆☆ emiri	15:30-16:30 サークル ★★★★☆ yuka	16:10-17:10 中級 ★★☆☆☆ maki
16:00							
17:00							
18:00							
19:00			19:00-20:00 ヒップ&レッグ ★★★★☆ emiri	19:00-20:00 初級 ★☆☆☆☆ yuka	19:00-20:00 サークル ★★★★☆ emiri		
20:00							
21:00				20:40-21:40 サークル ★★★★☆ yuka	20:40-21:40 スパイン ★★★★☆ emiri	20:40-21:40 初級 ★☆☆☆☆ yuka	
22:00							

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

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

	日	月	火	水	木	金	土
	22	23	24	25	26	27	28
9:00							
10:00	9:30-10:30 初級 ★☆☆☆☆ emiri						9:30-10:30 ウエスト ★★★★☆ maki
11:00		10:30-11:30 中級 ★★☆☆☆ maki	10:30-11:30 ヒップ&レッグ ★★★★☆ emiri	10:30-11:30 ウエスト ★★★★☆ maki	10:30-11:30 初級 ★☆☆☆☆ yuka	10:30-11:30 スパイン ★★★★☆ yuka	
12:00	11:10-12:10 ウエスト ★★★★☆ rie						11:10-12:10 初級 ★☆☆☆☆ yuka
13:00		12:10-13:10 初級 ★☆☆☆☆ maki	12:10-13:10 サークル ★★★★☆ emiri	12:10-13:10 サークル ★★★★☆ maki	12:10-13:10 ヒップ&レッグ ★★★★☆ yuka	12:10-13:10 ヒップ&レッグ ★★★★☆ yuka	
14:00	12:50-13:50 スパイン ★★★★☆ maki						12:50-13:50 サークル ★★★★☆ emiri
15:00		13:50-14:50 スパイン ★★★★☆ rie	13:50-14:50 初級 ★☆☆☆☆ yuka	13:50-14:50 中級 ★★☆☆☆ emiri	13:50-14:50 ウエスト ★★★★☆ rie	13:50-14:50 中級 ★★☆☆☆ emiri	14:30-15:30 初級 ★☆☆☆☆ maki
16:00	14:30-15:30 ヒップ&レッグ ★★★★☆ emiri						
17:00		15:30-16:30 ウエスト ★★★★☆ maki	15:30-16:30 スパイン ★★★★☆ rie	15:30-16:30 初級 ★☆☆☆☆ maki	15:30-16:30 中級 ★★☆☆☆ maki	15:30-16:30 サークル ★★★★☆ rie	16:10-17:10 ヒップ&レッグ ★★★★☆ yuka
18:00							
19:00		19:00-20:00 中級 ★★☆☆☆ rie	19:00-20:00 ヒップ&レッグ ★★★★☆ yuka	19:00-20:00 サークル ★★★★☆ emiri	19:00-20:00 初級 ★☆☆☆☆ rie	19:00-20:00 スパイン ★★★★☆ emiri	
20:00							
21:00		20:40-21:40 サークル ★★★★☆ rie	20:40-21:40 初級 ★☆☆☆☆ rie	20:40-21:40 ヒップ&レッグ ★★★★☆ emiri	20:40-21:40 スパイン ★★★★☆ maki	20:40-21:40 ウエスト ★★★★☆ rie	
22:00							

	日	月	火	水	木	金	土
	29	30	31				
9:00							
	9:30-10:30 ヒップ&レッグ ★★★★☆ emiri						
10:00		10:30-11:30 ウエスト ★★★★☆ maki	10:30-11:30 初級 ★★★★☆ emiri				
11:00	11:10-12:10 初級 ★★★★☆ yuka						
12:00		12:10-13:10 初級 ★★★★☆ maki	12:10-13:10 ヒップ&レッグ ★★★★☆ emiri				
13:00	12:50-13:50 ウエスト ★★★★☆ maki						
14:00	14:30-15:30 スパイン ★★★★☆ emiri	13:50-14:50 中級 ★★★★☆ rie	13:50-14:50 サークル ★★★★☆ yuka				
15:00		15:30-16:30 サークル ★★★★☆ maki	15:30-16:30 ウエスト ★★★★☆ rie				
16:00	16:10-17:10 中級 ★★★★☆ yuka						
17:00							
18:00							
19:00		19:00-20:00 初級 ★★★★☆ rie	19:00-20:00 ヒップ&レッグ ★★★★☆ yuka				
20:00							
21:00		20:40-21:40 ウエスト ★★★★☆ rie	20:40-21:40 スパイン ★★★★☆ rie				
22:00							