

FITFIRST24 清水店 【0時～9時】スタジオスケジュール

|      | 月【MON】                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | 火【TUE】                                   | 水【WED】                                                                                                                                                                                                                                                | 木【THU】                                   | 金【FRI】                                                           | 土【SAT】                                   | 日【SUN】                                   |
|------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------|------------------------------------------------------------------|------------------------------------------|------------------------------------------|
|      | <div><div><div></div><div>…ノリの良い音楽に合わせてエネルギーにシムブルに動くプログラム。<br/>下半身強化・心肺持久力強化・体幹強化・脂肪燃焼</div></div><div><div></div><div>…どちらもステップ台を使用。音楽に合わせて下半身を主に動かすプログラム。その他プログラムにつきましては、HPよりスケジュール【プログラム内容】をご確認下さい。<br/>筋肉トレーニングと有酸素運動を合わせて、脂肪燃焼・筋力アップ向上。<br/>※STEPの方が初心者の方でも行いやすいです。</div></div></div> |                                          |                                                                                                                                                                                                                                                       |                                          |                                                                  |                                          |                                          |
| 0:00 | 0:00～0:45<br>定員15<br>VIRTUAL MEGADANZ                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | 0:00～0:30<br>定員15<br>VIRTUAL FIGHT DO    | 0:00～0:30<br>定員5<br>UBOUND                                                                                                                                                                                                                            | 0:00～0:30<br>定員15<br>VIRTUAL AERO        | 0:00～0:30<br>定員10<br>X55                                         | 0:00～0:30<br>定員15<br>VIRTUAL FIGHT DO    | 0:00～0:30<br>定員15<br>VIRTUAL OXIGENO     |
| 1:00 | 1:00～1:30<br>定員15<br>VIRTUAL FIGHT DO                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | 0:45～1:15<br>定員10<br>X55                 | 0:45～1:15<br>定員10<br>POWER                                                                                                                                                                                                                            | 0:45～1:15<br>定員10<br>STEP                | 0:40～0:55<br>VIRTUAL HYPERC<br>1:00～1:30<br>定員15<br>VIRTUAL YOGA | 0:45～1:30<br>定員15<br>VIRTUAL MEGADANZ    | 0:45～1:15<br>定員15<br>VIRTUAL FIGHT DO    |
| 2:00 | 1:45～2:15<br>定員10<br>STEP                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | 1:30～2:00<br>定員15<br>VIRTUAL AERO        | 1:30～2:00<br>定員15<br>VIRTUAL FIGHT DO                                                                                                                                                                                                                 | 1:30～2:00<br>定員15<br>VIRTUAL MEGADANZ    | 1:45～2:15<br>定員15<br>VIRTUAL AERO                                | 1:45～2:15<br>定員15<br>VIRTUAL YOGA        | 1:30～2:00<br>定員10<br>X55                 |
| 3:00 | 2:30～2:45<br>定員15<br>VIRTUAL HYPERC                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | 2:15～2:45<br>定員15<br>VIRTUAL OXIGENO     | 2:15～2:45<br>定員15<br>VIRTUAL OXIGENO                                                                                                                                                                                                                  | 2:15～2:45<br>定員10<br>POWER               | 2:30～3:00<br>定員15<br>VIRTUAL OXIGENO                             | 2:30～3:00<br>定員15<br>VIRTUAL AERO        | 2:15～2:45<br>定員15<br>VIRTUAL YOGA        |
| 4:00 | 3:00～3:30<br>定員15<br>VIRTUAL AERO                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | 3:00～3:45<br>定員23<br>VIRTUAL FIGHT DO    | 3:00～3:30<br>定員15<br>VIRTUAL YOGA                                                                                                                                                                                                                     | 3:00～3:30<br>定員15<br>VIRTUAL FIGHT DO    | 3:15～3:45<br>定員15<br>VIRTUAL YOGA                                | 3:15～3:45<br>定員15<br>VIRTUAL OXIGENO     | 3:00～3:30<br>定員15<br>VIRTUAL AERO        |
| 5:00 | 3:45～4:15<br>定員15<br>VIRTUAL OXIGENO                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | 4:00～4:30<br>定員15<br>VIRTUAL LATIN DANCE | 3:45～4:15<br>定員15<br>VIRTUAL AERO                                                                                                                                                                                                                     | 3:45～4:15<br>定員15<br>VIRTUAL YOGA        | 4:00～4:30<br>定員15<br>VIRTUAL FIGHT DO                            | 4:00～4:30<br>定員15<br>VIRTUAL YOGA        | 3:45～4:15<br>定員15<br>VIRTUAL OXIGENO     |
| 6:00 | 4:30～5:00<br>定員10<br>POWER                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | 4:45～5:15<br>定員15<br>VIRTUAL YOGA        | 4:30～5:00<br>定員15<br>VIRTUAL OXIGENO                                                                                                                                                                                                                  | 4:30～5:00<br>定員15<br>VIRTUAL AERO        | 4:45～5:15<br>定員10<br>STEP                                        | 4:45～5:15<br>定員15<br>VIRTUAL LATIN DANCE | 4:30～5:00<br>定員15<br>VIRTUAL LATIN DANCE |
| 7:00 | 5:15～5:45<br>定員15<br>VIRTUAL YOGA                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | 5:30～6:00<br>定員15<br>VIRTUAL AERO        | 5:15～5:45<br>定員10<br>STEP                                                                                                                                                                                                                             | 5:15～5:45<br>定員15<br>VIRTUAL LATIN DANCE | 5:30～6:00<br>定員15<br>VIRTUAL YOGA                                | 5:30～5:45<br>VIRTUAL HYPERC              | 5:15～5:45<br>定員15<br>VIRTUAL FIGHT DO    |
| 8:00 | 6:00～6:30<br>定員15<br>VIRTUAL FIGHT DO                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | 6:15～6:45<br>定員10<br>STEP                | 6:00～6:30<br>定員15<br>VIRTUAL MEGADANZ                                                                                                                                                                                                                 | 6:00～6:30<br>定員15<br>VIRTUAL OXIGENO     | 6:15～6:45<br>定員15<br>VIRTUAL AERO                                | 6:00～6:30<br>定員15<br>VIRTUAL YOGA        | 6:00～6:30<br>定員10<br>POWER               |
| 9:00 | 6:45～7:15<br>定員10<br>STEP                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | 7:00～7:15<br>VIRTUAL HYPERC              | 6:45～7:15<br>定員15<br>VIRTUAL FIGHT DO                                                                                                                                                                                                                 | 6:45～7:15<br>定員15<br>VIRTUAL MEGADANZ    | 7:00～7:45<br>定員15<br>VIRTUAL MEGADANZ                            | 6:45～7:15<br>定員15<br>VIRTUAL FIGHT DO    | 6:45～7:15<br>定員10<br>STEP                |
|      | 7:30～8:00<br>定員15<br>VIRTUAL YOGA                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | 7:30～8:00<br>定員15<br>VIRTUAL OXIGENO     | 7:30～8:00<br>定員10<br>X55                                                                                                                                                                                                                              | 7:30～8:00<br>定員10<br>STEP                | 8:00～8:45<br>定員23<br>VIRTUAL FIGHT DO                            | 7:30～8:00<br>定員15<br>VIRTUAL AERO        | 7:30～8:00<br>定員15<br>VIRTUAL AERO        |
|      | 8:15～8:45<br>定員15<br>VIRTUAL AERO                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | 8:15～8:45<br>定員5<br>UBOUND               | 8:15～8:45<br>定員15<br>VIRTUAL YOGA                                                                                                                                                                                                                     | 8:15～8:45<br>定員15<br>VIRTUAL FIGHT DO    |                                                                  | 8:15～8:45<br>定員10<br>STEP                | 8:15～8:45<br>定員15<br>VIRTUAL OXIGENO     |
|      | 9:00～9:30<br>定員15<br>VIRTUAL OXIGENO                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | 9:00～9:45<br>定員15<br>VIRTUAL MEGADANZ    | 9:00～9:30<br>定員15<br>VIRTUAL AERO                                                                                                                                                                                                                     | 9:00～9:30<br>定員15<br>VIRTUAL OXIGENO     | 9:00～9:30<br>定員15<br>VIRTUAL OXIGENO                             | 9:00～9:45<br>定員15<br>VIRTUAL MEGADANZ    | 9:00～9:30<br>定員15<br>VIRTUAL MEGADANZ    |
|      | <div>【ライフレッスン参加の流れ】<br/>・レッスンはご自身の携帯電話・パソコンからお願い致します。<br/>・予約券は館内入口にございます。ご自身のご予約を確認しながらお取りください。<br/>・レッスン開始10分前より、ご予約の方から順番に入場となります。<br/>・スタジオ入場後、○印を目安にお立ち下さい。<br/>・レッスン開始後の途中入場は出来ません。<br/>・レッスン中の動画撮影はご遠慮下さい。</div>                                                                                                                                                                                                                                        |                                          | <div>【バーチャルレッスン参加の流れ】<br/>・暗がりの為、足元等ご注意ください。<br/>・明確な休憩時間がないため、各自水分を取りながらご自身のペースでお楽しみ下さい。<br/>・周りの方とスペースを取って下さい。<br/>・【YOGA】【OXIGENO】はマットが必要となります。入口付近のマット等をご利用下さい。<br/>・【X55】【STEP】はステップ台が必要となります。入口付近のリーボックの台をご利用下さい。<br/>※軽減方法…ステップ台を使用せず行う。</div> |                                          |                                                                  |                                          |                                          |
|      | 【フロント受付時間】                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                          | 11:00～15:00 / 17:00～20:00                                                                                                                                                                                                                             |                                          |                                                                  | 10:00～18:00                              | ノースタッフデー                                 |

2025年 11月スタジオスケジュール【10時～23時】

|       | 月曜                                                                                | 火曜                                                      | 水曜                                                                | 木曜                                                                                                         | 金曜                                                 | 土曜                                                               | 日曜                                              |
|-------|-----------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------|
| 10:00 | 9:45～10:15<br>定員5<br>VIRTUAL<br>UBOUND                                            | 9:45～10:15<br>定員15<br>VIRTUAL<br>LATIN DANCE            | 9:45～10:15<br>定員10<br>VIRTUAL<br>POWER                            | 9:45～10:15<br>定員5<br>VIRTUAL<br>UBOUND                                                                     | 9:45～10:15<br>定員15<br>VIRTUAL<br>YOGA              | 9:45～10:15<br>定員15<br>VIRTUAL<br>FIGHT DO FREE                   | 9:45～10:15<br>定員15<br>VIRTUAL<br>FACTOR F       |
| 11:00 | 10:30～11:15<br>定員15<br>VIRTUAL<br>FIGHT DO                                        | 10:30～11:00<br>定員15<br>VIRTUAL<br>STEP                  | 10:30～11:15<br>定員15<br>VIRTUAL<br>MEGADANZ                        | 10:30～11:00<br>定員15<br>VIRTUAL<br>AERO                                                                     | 10:30～11:00<br>定員15<br>VIRTUAL<br>LATIN DANCE      | 10:30～11:15<br>定員23<br>Yoga                                      | 10:30～11:00<br>定員15<br>VIRTUAL<br>FIGHT DO FREE |
|       |                                                                                   | 11:05～11:20<br>VIRTUAL<br>HYPER C                       |                                                                   | 11:05～11:20<br>VIRTUAL<br>STRETCHING                                                                       | 11:05～11:20<br>VIRTUAL<br>STEP                     | [MEGUMI]                                                         | 11:15～11:45<br>定員15<br>VIRTUAL<br>STEP          |
| 12:00 | 11:30～12:00<br>定員15<br>簡単トランポリン<br>[MARINA]                                       | 11:30～12:15<br>定員23<br>リスムyoga                          | 11:30～12:00<br>定員15<br>簡単トランポリン<br>[MARINA]                       | 11:30～12:00<br>定員15<br>簡単エアロ<br>[MARINA]                                                                   | 11:30～12:15<br>定員23<br>リスムyoga                     | 11:30～12:00<br>定員23<br>FIGHT DO<br>RADICAL FITNESS               | 12:00～12:45<br>定員15<br>VIRTUAL<br>FIGHT DO      |
|       | 12:15～12:45<br>定員10<br>TRX<br>[MARINA]                                            | [MARINA]<br>12:30～12:50<br>定員10<br>VIPR<br>[MARINA]     | 12:15～12:45<br>定員10<br>TRX<br>[MARINA]                            | 12:20～12:40<br>定員10<br>VIPR<br>[MARINA]<br>13:00～13:45<br>Yoga<br>or<br>ZUMBA<br>6日20日<br>定員23<br>[NAHOKO] | [MARINA]<br>12:30～12:50<br>定員10<br>TRX<br>[MARINA] | 12:15～12:45<br>定員5<br>VIRTUAL<br>UBOUND                          |                                                 |
| 13:00 |                                                                                   |                                                         |                                                                   |                                                                                                            |                                                    |                                                                  | 13:00～13:30<br>定員15<br>VIRTUAL<br>AERO          |
| 14:00 | 13:10～13:40<br>定員15<br>簡単エアロ<br>[MARINA]                                          | 13:10～13:55<br>定員23<br>ピラティス                            | 13:10～13:40<br>定員23<br>FIGHT DO<br>RADICAL FITNESS                | 13:10～13:40<br>定員23<br>Yoga<br>or<br>ZUMBA<br>6日20日<br>定員23<br>[NAHOKO]                                    | 13:10～13:40<br>定員23<br>FIGHT DO<br>RADICAL FITNESS | 13:15～14:15<br>ミット打ちスクール<br>※スクール内容は別紙をご覧ください。<br>◆教室がない場合はフリー開放 | 13:45～14:15<br>定員10<br>VIRTUAL<br>OXIGENO       |
|       | 14:00～14:30<br>定員15<br>骨盤調整<br>ポールストレッチ                                           | [KATSUMI]<br>14:15～15:00<br>定員15<br>VIRTUAL<br>MEGADANZ | 14:00～14:30<br>定員15<br>ストレッチ<br>エクササイズ                            | 14:15～15:00<br>ピラティス/シルクサスペンション<br>※有料指導・事前予約制<br>◆予約がない場合はフリー開放                                           | 14:00～14:30<br>定員15<br>ストレッチ<br>エクササイズ             |                                                                  | 14:30～15:30<br>定員15<br>VIRTUAL<br>MEGADANZ      |
| 15:00 | 14:40～14:55<br>定員<br>筋膜リリース                                                       |                                                         | 14:40～14:55<br>定員<br>筋膜リリース                                       |                                                                                                            | 14:45～15:15<br>定員15<br>VIRTUAL<br>LATIN DANCE      | 15:00～16:10<br>空手教室<br>※スクール内容は別紙をご覧ください。<br>◆教室がない場合はフリー開放      | 15:45～16:00<br>VIRTUAL<br>HYPER C               |
|       | 15:00～15:45<br>定員15<br>VIRTUAL<br>MEGADANZ                                        | 15:15～15:45<br>定員5<br>VIRTUAL<br>UBOUND                 | 15:00～15:30<br>定員10<br>VIRTUAL<br>FACTOR F                        | 15:15～16:00<br>ピラティス/シルクサスペンション<br>※有料指導・事前予約制<br>◆予約がない場合はフリー開放                                           | 15:30～16:00<br>定員15<br>VIRTUAL<br>OXIGENO          |                                                                  |                                                 |
| 16:00 | 16:00～16:45<br>定員<br>リトルクラス<br>キッズダンススクール<br>※スクール内容は別紙をご覧ください。<br>◆教室がない場合はフリー開放 | 16:00～16:30<br>定員15<br>VIRTUAL<br>AERO                  | 15:45～16:15<br>定員5<br>VIRTUAL<br>UBOUND                           |                                                                                                            | 16:15～16:45<br>定員15<br>VIRTUAL<br>AERO             | ◆教室がない場合はフリー開放                                                   | 16:15～16:45<br>定員15<br>VIRTUAL<br>LATIN DANCE   |
| 17:00 |                                                                                   |                                                         | 16:30～17:15<br>定員15<br>VIRTUAL<br>MEGADANZ                        | 16:30～17:40<br>空手教室<br>※スクール内容は別紙をご覧ください。<br>◆教室がない場合はフリー開放                                                |                                                    | 17:00～17:45<br>定員23<br>トランポリン                                    | 16:50～17:05<br>VIRTUAL<br>HYPER C               |
|       | 17:15～17:45<br>定員15<br>VIRTUAL<br>AERO                                            | 17:15～17:45<br>定員5<br>VIRTUAL<br>UBOUND                 |                                                                   |                                                                                                            | 17:15～17:45<br>定員10<br>VIRTUAL<br>STEP             |                                                                  | 17:15～17:45<br>定員5<br>VIRTUAL<br>UBOUND         |
| 18:00 | 17:50～18:05<br>VIRTUAL<br>HYPER C                                                 | 17:50～18:05<br>VIRTUAL<br>ELEVEN                        | 17:45～18:45<br>キッズダンススクール<br>※スクール内容は別紙をご覧ください。<br>◆教室がない場合はフリー開放 | 18:00～19:00<br>キッズダンススクール<br>※スクール内容は別紙をご覧ください。<br>◆教室がない場合はフリー開放                                          | 17:50～18:05<br>VIRTUAL<br>ELEVEN                   | [MISATO]                                                         | 17:50～18:05<br>VIRTUAL<br>ELEVEN                |
| 19:00 | 18:15～18:45<br>定員5<br>VIRTUAL<br>UBOUND                                           | 18:15～18:45<br>定員10<br>VIRTUAL<br>FACTOR F              |                                                                   |                                                                                                            | 18:15～18:45<br>定員15<br>VIRTUAL<br>YOGA             | 18:05～18:50<br>定員23<br>FIGHT DO<br>RADICAL FITNESS               | 18:15～18:45<br>定員15<br>VIRTUAL<br>STEP          |
|       | 19:00～19:45<br>定員23<br>ピラティス<br>[MAKI]                                            | 19:15～19:45<br>定員23<br>アンジージャンプ<br>[KATSUMI]            | 19:15～19:45<br>定員10<br>サーキット<br>or<br>TRX<br>[KATSUMI]            | 19:15～19:45<br>定員23<br>アンジージャンプ<br>[RINA]                                                                  | 19:00～19:45<br>定員23<br>エンジョイ<br>エアロビクス             | 19:00～19:45<br>定員15<br>VIRTUAL<br>MEGADANZ                       | 19:15～20:00<br>定員15<br>VIRTUAL<br>MEGADANZ      |
| 20:00 | 20:00～20:45<br>定員10<br>VIRTUAL<br>MEGADANZ                                        | 20:00～20:45<br>定員23<br>ZUMBA                            | 20:00～20:45<br>定員23<br>FIGHT DO<br>RADICAL FITNESS                | 20:00～20:45<br>定員13<br>バーベル<br>ワークアウト                                                                      | 20:00～20:45<br>定員23<br>ZUMBA                       | 20:00～20:45<br>定員10<br>VIRTUAL<br>POWER                          | 20:00～20:45<br>定員15<br>VIRTUAL<br>FIGHT DO      |
| 21:00 |                                                                                   | [KAYOKO]                                                | [KATSUMI]                                                         | [HITOSHI]                                                                                                  | [RINA]                                             |                                                                  |                                                 |
|       | 21:00～21:45<br>定員23<br>FIGHT DO<br>RADICAL FITNESS                                | 定員10<br>VIRTUAL<br>MEGADANZ                             | 21:00～21:45<br>ピラティス/シルクサスペンション<br>※有料指導・事前予約制<br>◆予約がない場合はフリー開放  | 21:00～21:45<br>定員23<br>ピラティス                                                                               | 21:00～21:45<br>定員23<br>FIGHT DO<br>RADICAL FITNESS | 21:00～21:45<br>定員15<br>VIRTUAL<br>OXIGENO                        | 21:00～21:45<br>定員15<br>VIRTUAL<br>POWER         |
| 22:00 | [KATSUMI]                                                                         |                                                         |                                                                   | [KATSUMI]                                                                                                  | 21:00～21:45<br>定員23<br>FIGHT DO<br>RADICAL FITNESS |                                                                  |                                                 |
|       | 22:00～22:30<br>定員10<br>VIRTUAL<br>POWER                                           | 22:00～22:30<br>定員15<br>VIRTUAL<br>FIGHT DO FREE         | 22:00～22:30<br>定員15<br>VIRTUAL<br>LATIN DANCE                     | 22:00～22:30<br>定員10<br>VIRTUAL<br>FACTOR F                                                                 | 22:00～22:30<br>定員15<br>VIRTUAL<br>LATIN DANCE      | 22:00～22:30<br>定員15<br>VIRTUAL<br>STEP                           | 22:00～22:30<br>定員15<br>VIRTUAL<br>FIGHT DO FREE |
| 23:00 | 22:45～23:45<br>定員15<br>VIRTUAL<br>X55                                             | 22:45～23:45<br>定員15<br>VIRTUAL<br>FIGHT DO              | 22:45～23:45<br>定員10<br>VIRTUAL<br>POWER                           | 22:45～23:45<br>定員15<br>VIRTUAL<br>MEGADANZ                                                                 | 22:45～23:45<br>定員15<br>VIRTUAL<br>OXIGENO          | 22:45～23:45<br>定員5<br>VIRTUAL<br>UBOUND                          | 22:45～23:45<br>定員15<br>VIRTUAL<br>OXIGENO       |

**祝日スケジュール**

| 実施場所                       |                     |                                                                                      |
|----------------------------|---------------------|--------------------------------------------------------------------------------------|
| スタジオ                       |                     |                                                                                      |
| ノースタッフデイ                   |                     |                                                                                      |
| 10:00                      | 9:45～10:15 【定員10名】  |     |
| 11:00                      | 10:30～11:15 【定員15名】 |     |
| 12:00                      | 11:30～12:15 【定員15名】 |     |
| 13:00                      | 12:30～13:15 【定員15名】 |     |
| 14:00                      | 13:30～14:15 【定員10名】 |    |
| 15:00                      | 14:20～14:50 【定員15名】 |  |
| 16:00                      | 15:00～15:45 【定員15名】 |   |
| 17:00                      | 16:00～16:30 【定員15名】 |   |
| 18:00                      | 16:40～17:05 【定員15名】 |   |
| 19:00                      | 17:15～17:45 【定員15名】 |   |
| 20:00                      | 18:00～18:45 【定員15名】 |   |
| 21:00                      | 19:00～19:45 【定員15名】 |   |
|                            | 20:00～20:30 【定員15名】 |   |
|                            | 21:00～21:45 【定員15名】 |   |
| 22:00以降はレッスンスケジュールをご覧ください。 |                     |                                                                                      |

# 11月24日（月祝）

## 祝日スケジュール

| 実施場所                       |                            |                                                                                           |
|----------------------------|----------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------|
| スタジオ                       |                            |                                                                                           |
| ノースタッフデイ                   |                            |                                                                                           |
| 10:00                      | 9:45～10:15 【定員10名】         |          |
| 11:00                      | 10:30～11:15 【定員15名】        |          |
| 12:00                      | 11:30～12:00 【定員20名】        |  KATSUMI |
| 13:00                      | 12:30～13:30 60分クラス 【定員20名】 |          |
| 14:00                      | 13:45～14:15 【定員15名】        |         |
| 15:00                      | 14:20～14:50 【定員15名】        |       |
| 16:00                      | 15:00～15:45 【定員15名】        |        |
| 17:00                      | 16:00～16:30 【定員15名】        |        |
| 18:00                      | 16:40～17:05 【定員15名】        |        |
| 19:00                      | 17:15～17:45 【定員15名】        |        |
| 20:00                      | 18:00～18:45 【定員15名】        |        |
| 21:00                      | 19:00～19:45 【定員15名】        |        |
|                            | 20:00～20:30 【定員15名】        |        |
|                            | 21:00～21:45 【定員15名】        |        |
| 22:00以降はレッスンスケジュールをご覧ください。 |                            |                                                                                           |