2026年11月〈 伊賀店 〉

							1日
時間	月	火	水	木	金	土	日
9:00～ 10:00							ベーシック Yuuki
10:30～ 11:30							ビギナー Yuuki
13:00～ 14:00							ストレッチ Yuuki
14:30～ 15:30							
16:00～ 17:00			close				
17:30～ 18:30							
19:00～ 20:00							
20:30～ 21:30							

	2日	3日	4日	5日	6日	7日	8日
時間	月	火	水	木	金	土	日
9:00〜 10:00		ベーシック Yuuko		ビギナー Riho		ヒップウエスト Kaede	ビギナー Mao
10:30〜 11:30	ビギナー Yuuki				ストレッチ Yuuki	ビギナー Kaede	ベーシック Mao
13:00〜 14:00	ベーシック Yuuki	ヒップウエスト Yuuko		ストレッチ Riho	ベーシック Yuuki	ストレッチ Kaede	ビギナー Mao
14:30〜 15:30	ストレッチ Yuuki	ビギナー Yuuko		ベーシック Riho	ビギナー Yuuki		
16:00〜 17:00							
17:30〜 18:30							
19:00〜 20:00	ビギナー Yuuko	ベーシック Chinami		ストレッチ Chinami	ベーシック Yuuki		
20:30〜 21:30		ストレッチ 暗闇クラス Chinami		ビギナー 暗闇クラス Chinami	ストレッチ Yuuki		

close

	9日	10日	11日	12日	13日	14日	15日
時間	月	火	水	木	金	土	日
9:00〜 10:00	ストレッチ Yuuko			ベーシック Riho		ビギナー Mihana	ベーシック Mao
10:30〜 11:30		ビギナー Yuuko			ビギナー Riho	ヒップウエスト Mihana	ビギナー Mao
13:00〜 14:00	ベーシック Yuuko	ヒップウエスト Yuuko		ビギナー Riho	ストレッチ Riho	ベーシック Mihana	ベーシック Mao
14:30〜 15:30	ビギナー Yuuko	ベーシック Yuuko	close	ストレッチ Riho	ベーシック Riho		
16:00〜 17:00							
17:30〜 18:30							
19:00〜 20:00	ベーシック Mao	ビギナー 暗闇クラス Chinami		ベーシック Chinami			
20:30〜 21:30	ビギナー Mao	ベーシック Chinami		ストレッチ 暗闇クラス Chinami	ビギナー Mao		

	16日	17日	18日	19日	20日	21日	22日
時間	月	火	水	木	金	土	日
9:00〜 10:00		ベーシック Yuuko		ストレッチ Riho		ベーシック Kaede	ビギナー Yuuki
10:30〜 11:30	ビギナー Yuuki				ベーシック Yuuki	ビギナー Kaede	ベーシック Yuuki
13:00〜 14:00	ベーシック Yuuki	ヒップウエスト Yuuko		ベーシック Riho	ビギナー Yuuki		ストレッチ Yuuki
14:30〜 15:30	ストレッチ Yuuki	ビギナー Yuuko		ビギナー Riho	ストレッチ Yuuki		
16:00〜 17:00							
17:30〜 18:30							
19:00〜 20:00	ビギナー Mao	ベーシック Chinami		ストレッチ Chinami	ビギナー Mao		
20:30〜 21:30		ストレッチ 暗闇クラス Chinami		ビギナー 暗闇クラス Chinami	ベーシック Mao		

close

	23日	24日	25日	26日	27日	28日	29日
時間	月	火	水	木	金	土	日
9:00〜 10:00		ストレッチ Yuuko			ビギナー Riho	ヒップウエスト Mihana	ベーシック Mao
10:30〜 11:30	ベーシック Yuuko			ベーシック Riho		ベーシック Mihana	ビギナー Mao
13:00〜 14:00	ストレッチ Yuuko	ヒップウエスト Yuuko		ストレッチ Riho	ベーシック Riho	ビギナー Mihana	ベーシック Mao
14:30〜 15:30	ビギナー Yuuko	ベーシック Yuuko	close	ビギナー Riho	ストレッチ Riho		
16:00〜 17:00							
17:30〜 18:30							
19:00〜 20:00	ベーシック Yuuko	ストレッチ Chinami		ベーシック Chinami	ビギナー Mao		
20:30〜 21:30	ストレッチ Yuuko	ビギナー 暗闇クラス Chinami		ストレッチ 暗闇クラス Chinami			

	30日						
時間	月	火	水	木	金	土	日
9:00〜 10:00			close				
10:30〜 11:30	ビギナー Yuuki						
13:00〜 14:00	ベーシック Yuuki						
14:30〜 15:30	ストレッチ Yuuki						
16:00〜 17:00							
17:30〜 18:30							
19:00〜 20:00	ビギナー Mao						
20:30〜 21:30	ベーシック Mao						