

曜日	クラス	開始	終了	店舗	IR
月	Z	10:00	10:45	四谷	岩崎
	Z	12:00	12:45	新宿	丹野
	Z	12:15	13:00	池袋	毛利
	Z	13:00	13:45	亀戸	能見
	Z	18:05	18:50	東神奈川	小松
	Z	18:30	19:15	亀戸	小河原
	Z	18:50	19:35	浦和	KAZKO
	Z	19:30	20:15	大宮	毛利
	Z	20:20	21:05	上野	菊池
火	Z	10:10	10:55	大宮	Marie
	Z	11:30	12:15	新宿	小河原
	Z	18:30	19:15	大井町	千葉
	Z	18:35	19:20	大塚	YUMI
	Z	18:40	19:25	新宿	尾島
	Z	19:00	19:45	四谷	Marie
水	Z	10:45	11:30	東神奈川	和田
	Z	13:15	14:00	上野	丹野
	Z	14:00	14:45	新宿	毛利
	Z	14:20	15:05	赤羽	小松
	Z	15:20	16:05	大塚	高橋
	Z	16:25	17:10	池袋	豊田
	Z	18:25	19:10	大塚	岩崎
	Z	20:00	20:50	白河	五十嵐 (隔週)
	Z	20:00	20:50	池袋	菊池
	Z	20:15	21:15	新川崎	和田
木	Z	10:30	11:15	新川崎	和田
	Z	11:45	12:30	浦和	毛利
	Z	12:35	13:20	大宮	能見
	Z	18:30	19:15	赤羽	能見
	Z	20:05	20:50	新宿	尾島
	Z	20:45	21:30	浦和	千葉

曜日	クラス	開始	終了	店舗	IR
金	Z	12:30	13:15	新川崎	YUMI
	Z	13:05	13:50	池袋	武内
	Z	13:45	14:30	大井町	能見
	Z	13:40	14:25	戸田公園	Marie
	Z	20:20	21:05	戸田公園	能見
	Z	20:30	21:20	池袋	小松
	土	Z	09:45	10:45	東神奈川
Z		10:00	10:45	大宮	毛利
Z		11:00	12:00	四谷	Yume
Z		13:15	14:00	池袋	岩崎
Z		13:40	14:25	上野	丹野
Z		16:00	17:00	大塚	YUMI
Z		17:50	18:35	新川崎	武内
Z	18:00	19:00	白河	堀越 (月1休み)	
Z	18:55	19:40	新宿	YUMI	
日	Z	09:20	10:05	大塚	尾島
	Z	09:30	10:15	新川崎	武内
	Z	10:15	11:00	戸田公園	千葉
	F	11:15	12:15	戸田公園	TAKAKO
	Z	13:35	14:35	新宿	尾島
	Z	13:35	14:20	四谷	Yume
	Z	13:55	14:40	大宮	千葉
	Z	14:05	14:50	大井町	YUMI
	C	16:00	16:30	白河	ミサキ (時々)
	Z	16:45	17:30	浦和	千葉
	Z	16:45	17:35	池袋	佐々木
	Z	17:15	18:15	東神奈川	小松
	Z	17:45	18:30	亀戸	Sae