

Monday	Tuesday	Wednesday	Thursday	Friday	Saturday	Sunday
				1	2	3
					8:30-9:30 60分 10:00-11:00 60分 18:00-19:00 60分 19:30-20:45 75分* *ヨーガニドラー	8:30-9:30 60分 10:00-11:00 60分 ✕ 11:30-12:30 60分 17:30-18:30 60分 19:00-20:00 60分 ✕
4	5	6	7	8	9	10
8:30-9:30 60分 10:00-11:00 60分 11:30-12:30 60分 18:00-19:00 60分 ✕ 19:30-20:30 60分	16:30-17:30 60分 18:00-19:00 60分 ✕ 19:30-20:30 60分	8:30-9:30 60分 10:00-11:00 60分 ✕ 11:30-12:30 60分 18:00-19:00 60分 ✕	8:30-9:30 60分 10:00-11:00 60分 ✕ 11:30-12:30 60分 18:00-19:00 60分 ✕		8:30-9:30 60分 ✕ 10:00-11:00 60分 18:00-19:00 60分 19:30-20:45 75分* *ヨーガニドラー	8:30-9:30 60分 ✕ 10:00-11:00 60分 11:30-12:30 60分 17:30-18:30 60分 19:00-20:00 60分 ✕
11	12	13	14	15	16	17
8:30-9:30 60分 10:00-11:00 60分 11:30-12:30 60分 18:00-19:00 60分 ✕ 19:30-20:30 60分	16:30-17:30 60分 18:00-19:00 60分 ✕ 19:30-20:30 60分	8:30-9:30 60分 10:00-11:00 60分 11:30-12:30 60分 18:00-19:00 60分 ✕ 19:30-20:30 60分 ✕	8:30-9:30 60分 10:00-11:00 60分 11:30-12:30 60分 18:00-19:00 60分 ✕ 19:30-20:30 60分 ✕		8:30-9:30 60分 10:00-11:00 60分 18:00-19:00 60分 19:30-20:45 75分* *ヨーガニドラー	8:30-9:30 60分 10:00-11:00 60分 ✕ 11:30-12:30 60分 17:30-18:30 60分 19:00-20:00 60分 ✕
18	19	20	21	22	23	24
8:30-9:30 60分 10:00-11:00 60分 11:30-12:30 60分 18:00-19:00 60分 ✕ 19:30-20:30 60分	16:30-17:30 60分 18:00-19:00 60分 ✕ 19:30-20:30 60分	8:30-9:30 60分 10:00-11:00 60分 11:30-12:30 60分 18:00-19:00 60分 ✕ 19:30-20:45 75分* ✕ *ヨーガニドラー	8:30-9:30 60分 10:00-11:00 60分 11:30-12:30 60分 18:00-19:00 60分 ✕ 19:30-20:45 75分* ✕ *ヨーガニドラー		8:30-9:30 60分 10:00-11:00 60分 18:00-19:00 60分 19:30-20:30 60分	8:30-9:30 60分 ✕ 10:00-11:00 60分 11:30-12:30 60分 17:30-18:30 60分 19:00-20:00 60分 ✕
25	26	27	28	29	30	31
8:30-9:30 60分 10:00-11:00 60分 11:30-12:30 60分 18:00-19:00 60分 ✕ 19:30-20:30 60分	16:30-17:30 60分 18:00-19:00 60分 19:30-20:30 60分	8:30-9:30 60分 10:00-11:00 60分 11:30-12:30 60分 18:00-19:00 60分 ✕ 19:30-20:45 75分* ✕ *ヨーガニドラー	8:30-9:30 60分 10:00-11:00 60分 11:30-12:30 60分 18:00-19:00 60分 ✕ 19:30-20:45 75分* ✕ *ヨーガニドラー		8:30-9:30 60分 10:00-11:00 60分 ✕ 18:00-19:00 60分 19:30-20:30 60分 ✕	8:30-9:30 60分 10:00-11:00 60分 ✕ 11:30-12:30 60分 ✕ 17:30-18:30 60分 ✕ 19:00-20:00 60分 ✕