

gokantスクール タイムスケジュール 2024年10月【2週目】

8(火) 2週目					9(水)	10(木) 2週目					11(金) 2週目				12(土) 2週目				13(日) 2週目				14(月) 2週目					
large studio	small studio	culture studio	work lounge			large studio	small studio	culture studio	work lounge	集合室	large studio	small studio	culture studio	work lounge	large studio	small studio	culture studio	work lounge	large studio	small studio	culture studio	work lounge	large studio	small studio	culture studio	work lounge	集合室	
10:00-11:00 60歳から99歳 MAQUP 特別レッスン		10:00-12:00 フュー アランスポート						10:00-12:30 暮らしの学びの 新内務子			10:00-11:00 ヨガ				10:00-11:00 YOGA													
10:15											10:15				10:15													
10:30											10:30				10:30													
10:45	TOKYO							10:45-11:45 ピラティス			10:45				10:45													
11:00											11:00				11:00													
11:15	11:15-12:15 ZPM							11:15 中村陽子			11:15				11:15-12:15 BALABALA													
11:30											11:30				11:30													
11:45	TOKYO										11:45				11:45													
12:00											12:00				12:00													
12:15											12:15				12:15													
12:30											12:30				12:30													
12:45											12:45				12:45													
13:00											13:00				13:00													
13:15											13:15				13:15													
13:30											13:30				13:30													
13:45	13:45-14:45 LTPP-2										13:45				13:45													
14:00											14:00				14:00													
14:15											14:15				14:15													
14:30											14:30				14:30													
14:45											14:45				14:45													
15:00	15:00-16:00 心身健康 新内務子 特別レッスン										15:00				15:00													
15:15											15:15				15:15													
15:30											15:30				15:30													
15:45											15:45				15:45													
16:00											16:00				16:00													
16:15											16:15				16:15													
16:30	16:30-17:30 ダンス体験										16:30				16:30													
16:45											16:45				16:45													
17:00	17:00-17:30 ダンス体験										17:00				17:00													
17:15											17:15				17:15													
17:30											17:30				17:30													
17:45											17:45				17:45													
18:00											18:00				18:00													
18:15											18:15				18:15													
18:30											18:30				18:30													
18:45											18:45				18:45													
19:00											19:00				19:00													
19:15	19:15-20:15 BODYPUMP										19:15				19:15													
19:30											19:30				19:30													
19:45											19:45				19:45													
20:00											20:00				20:00													
20:15											20:15				20:15													
20:30											20:30				20:30													
20:45											20:45				20:45													
21:00											21:00				21:00													
21:15											21:15				21:15													
21:30											21:30				21:30													
21:45											21:45				21:45													
22:00											22:00				22:00													

休
店
日

gokantスクール タイムスケジュール 2024年10月【3週目】

15(火) 3週目					16(水)	17(木) 3週目					18(金) 3週目				19(土) 3週目				20(日) 3週目				21(月) 3週目					
large studio	small studio	culture studio	work lounge			large studio	small studio	culture studio	work lounge	集合室	large studio	small studio	culture studio	work lounge	large studio	small studio	culture studio	work lounge	large studio	small studio	culture studio	work lounge	large studio	small studio	culture studio	work lounge	集合室	
10:00	10:00-11:00 60歳から95歳 高齢者 林野トニーズ	10:00-11:15 大人の ダンスピアノ	10:00-12:30 英語教室		10:00						10:00-11:00 ヨガ				10:00													
10:15					10:15						10:15				10:15													
10:30					10:30						10:30				10:30													
10:45	TOKYO				10:45	10:45-11:45 ピラティス					10:45				10:45													
11:00					11:00						11:00				11:00													
11:15	11:15-12:15 ZPM				11:15	11:15-12:45 中村陽子					11:15				11:15													
11:30					11:30						11:30				11:30													
11:45	TOKYO				11:45						11:45				11:45													
12:00					12:00						12:00				12:00													
12:15					12:15						12:15				12:15													
12:30					12:30						12:30				12:30													
12:45					12:45						12:45				12:45													
13:00					13:00						13:00				13:00													
13:15					13:15						13:15				13:15													
13:30					13:30						13:30				13:30													
13:45	13:45-14:45 ヨガ				13:45						13:45				13:45													
14:00	ヨガ				14:00						14:00				14:00													
14:15	ヨガ				14:15						14:15				14:15													
14:30					14:30						14:30				14:30													
14:45					14:45						14:45				14:45													
15:00	15:00-18:00 ヨガ				15:00						15:00				15:00													
15:15					15:15						15:15				15:15													
15:30					15:30						15:30				15:30													
15:45					15:45						15:45				15:45													
16:00					16:00						16:00				16:00													
16:15					16:15						16:15				16:15													
16:30					16:30						16:30				16:30													
16:45					16:45						16:45				16:45													
17:00					17:00						17:00				17:00													
17:15					17:15						17:15				17:15													
17:30					17:30						17:30				17:30													
17:45					17:45						17:45				17:45													
18:00					18:00						18:00				18:00													
18:15					18:15						18:15				18:15													
18:30					18:30						18:30				18:30													
18:45					18:45						18:45				18:45													
19:00					19:00						19:00				19:00													
19:15					19:15						19:15				19:15													
19:30					19:30						19:30				19:30													
19:45					19:45						19:45				19:45													
20:00					20:00						20:00				20:00													
20:15					20:15						20:15				20:15													
20:30					20:30						20:30				20:30													
20:45					20:45						20:45				20:45													
21:00					21:00						21:00				21:00													
21:15					21:15						21:15				21:15													
21:30					21:30						21:30				21:30													
21:45					21:45						21:45				21:45													
22:00					22:00						22:00				22:00													

休店日

gokantスクール タイムスケジュール 2024年10月【4週目】

22(火) 4週目					23(水)	24(木) 4週目					25(金) 4週目				26(土) 4週目				27(日) 4週目				28(月) 4週目												
large studio	small studio	culture studio	work lounge			large studio	small studio	culture studio	work lounge	集合室	large studio	small studio	culture studio	work lounge	large studio	small studio	culture studio	work lounge	large studio	small studio	culture studio	work lounge	large studio	small studio	culture studio	work lounge	集合室								
10:00-11:00 YOGA MAQUP 中村陽子					10:00			10:00-12:30 暮らしの中の 節約術			10:00	10:00-11:00 ヨガ			10:00	10:00-11:00 YOGA						10:00						10:00-12:00 暮らしの中の節約術 3.6 暮らしの中の節約術				10:00-11:30 ヨガ 中村陽子			
10:15					10:15						10:15				10:15							10:15													
10:30					10:30						10:30				10:30							10:30													
10:45	TOKYO				10:45						10:45	10:45-11:45 ピラティス 中村陽子			10:45							10:45													
11:00					11:00						11:00				11:00							11:00													
11:15	11:15-12:15 ZPH				11:15						11:15				11:15							11:15													
11:30					11:30						11:30				11:30							11:30													
11:45	TOKYO				11:45						11:45				11:45							11:45													
12:00					12:00						12:00				12:00							12:00													
12:15					12:15						12:15				12:15							12:15													
12:30					12:30						12:30				12:30							12:30													
12:45					12:45						12:45				12:45							12:45													
13:00					13:00						13:00				13:00							13:00													
13:15					13:15						13:15				13:15							13:15													
13:30					13:30						13:30				13:30							13:30													
13:45	13:45-14:45 LTPH				13:45						13:45				13:45							13:45													
14:00					14:00						14:00				14:00							14:00													
14:15					14:15						14:15				14:15							14:15													
14:30					14:30						14:30				14:30							14:30													
14:45					14:45						14:45				14:45							14:45													
15:00	15:00-16:00 心身健康 講座 中村陽子				15:00						15:00				15:00							15:00													
15:15					15:15						15:15				15:15							15:15													
15:30					15:30						15:30				15:30							15:30													
15:45					15:45						15:45				15:45							15:45													
16:00					16:00						16:00				16:00							16:00													
16:15					16:15						16:15				16:15							16:15													
16:30					16:30						16:30				16:30							16:30													
16:45					16:45						16:45				16:45							16:45													
17:00					17:00						17:00				17:00							17:00													
17:15					17:15						17:15				17:15							17:15													
17:30					17:30						17:30				17:30							17:30													
17:45					17:45						17:45				17:45							17:45													
18:00					18:00						18:00				18:00							18:00													
18:15					18:15						18:15				18:15							18:15													
18:30					18:30						18:30				18:30							18:30													
18:45					18:45						18:45				18:45							18:45													
19:00					19:00						19:00				19:00							19:00													
19:15	19:15-20:15 BODYPUMP 中村陽子				19:15						19:15				19:15							19:15													
19:30					19:30						19:30				19:30							19:30													
19:45					19:45						19:45				19:45							19:45													
20:00					20:00						20:00				20:00							20:00													
20:15					20:15						20:15				20:15							20:15													
20:30	20:30-22:00 ZPH				20:30						20:30				20:30							20:30													
20:45					20:45						20:45				20:45							20:45													
21:00					21:00						21:00				21:00							21:00													
21:15					21:15						21:15				21:15							21:15													
21:30					21:30						21:30				21:30							21:30													
21:45					21:45						21:45				21:45							21:45													
22:00					22:00						22:00				22:00							22:00													

休店日