

月曜

全10回

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
1/20	1/27	2/3	2/10	2/17	3/3	3/10	3/17	3/24	3/31

月曜

(アクアシェイプ(月)・ひざ腰・バレトン)

全8回

1	2	3	4	5	6	7	8
1/20	2/3	2/17	3/3	3/10	3/17	3/24	3/31

火曜

全10回

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
1/14	1/21	1/28	2/4	2/18	2/25	3/4	3/11	3/18	3/25

水曜

全11回

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
1/15	1/22	1/29	2/5	2/12	2/19	2/26	3/5	3/12	3/19	3/26

木曜

全10回

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
1/9	1/16	1/23	1/30	2/6	2/13	2/20	2/27	3/6	3/13

金曜

全11回

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
1/10	1/17	1/24	1/31	2/7	2/14	2/21	2/28	3/7	3/14	3/21