

月曜

全9回

1	2	3	4	5	6	7	8	9
1/19	1/26	2/2	2/9	2/16	3/2	3/9	3/16	3/23

火曜

全11回

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
1/13	1/20	1/27	2/3	2/10	2/17	2/24	3/3	3/10	3/17	3/24

水曜

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

木曜

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

金曜

全10回

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