

7月1日（月曜）から7月31日（金曜）

1. 稽古時間が短縮バージョンから通常時間に戻ります
2. 7月から稽古再開するクラス
高田馬場（*火曜/水曜/木曜の各一般クラス）*火曜クラス 20時へ開始時間変更あり
多摩本部（金曜一般クラス）
日野（水曜一般クラス）*隔週（第1、第3水曜日）
八王子（木曜一般クラス）*隔週（第1、第3木曜日）
3. Zoomオンライン 水曜日（第2、第4）、土曜日（毎週）*一斉メールにてご案内

月 休館日

火 メガロス（担当：秋吉）リトル/ジュニア/アドバンス
八王子（担当：秋吉）一般 20時（90分）
府中（担当：増田）リトルジュニア合同 17時30（90分）一般 19時30（90分）
高田馬場（担当：坂場）一般 20時（90分）*開始20時

水 日野（担当：秋吉）リトル 16時30/ジュニア 17時50/一般 20時（90分）*隔週
多摩（担当：増田）リトルジュニア合同 17時30（90分）/一般 19時30（90分）
高田馬場（担当：中台）一般 20時30分（90分）
オンライン（担当：秋吉）合同 20時（60分）+筋トレ&ストレッチ（30分）*隔週

木 高田馬場（担当：手嶋）一般 19時30分（90分）
八王子（担当：秋吉）一般 20時（90分）*隔週

金 調布（担当：秋吉）リトル 16時30/ジュニア 17時50/一般 19時30（90分）
多摩（担当：南屋敷/土屋）一般 20時（90分）

土 メガロス（担当：秋吉）リトル/ジュニア/アドバンス
八王子（担当：清水）一般 19時（60分）
日野（担当：藤井）一般 19時30分（90分）
高田馬場（担当：吉田健二）一般 10時（90分）
高田馬場（担当：フィリップ）リトルジュニア合同 16時（90分）
高田馬場（担当：本間）一般 19時30分（90分）
オンライン（担当：秋吉）白帯向け 午前9時30分（30分）*予約制
オンライン（担当：秋吉）合同 午前10時30分（60分）+筋トレ&ストレッチ（30分）

日 多摩（担当：土田）一般 10時（90分）