

日曜日		月曜日		火曜日		水曜日		木曜日		金曜日		土曜日	
1		2		3		4		5		6		7	
11:00~12:30 玄 ABC 12:30~14:00 松田★ BCD		11:00~12:30 松田 BCD 14:00~15:10 上田 A 18:45~20:00 松田 基礎 18:45~20:00 松田 基礎		11:00~12:30 松田 BCD 14:00~15:10 松田 体操 16:30~17:15 本村 K 17:30~18:45 本村 K①② 19:20~20:10 松田 BC 19:20~20:50 松田☆ ABC		11:00~12:30 末原 CD 16:30~17:15 渡辺 K 17:30~18:45 渡辺 K①② 19:00~20:15 松田 BCD V a 松田		11:00~12:30 松田 BCD 16:30~17:15 本村 K 17:30~18:45 本村 K①② 19:00~20:15 松田 BCD 20:00~21:30 石毛 ABC		11:00~12:30 松田★ BCD 14:30~15:40 アンチエイジング 14:30~15:40 津田 ABC 16:30~17:15 津田 K 17:30~18:45 津田 K①② 19:20~20:50 松田☆ ABC		11:00~12:30 松田★ BCD 14:15~15:00 渡辺 K 15:15~16:20 渡辺 K① 16:35~17:50 渡辺 K② 18:00~トウ	
8		9		10		11		12		13		14	
11:00~12:30 玄 ABC 12:30~14:00 松田★ BCD		11:00~12:30 松田 BCD 14:00~15:10 上田 A 18:45~20:00 松田 基礎 18:45~20:00 松田 基礎		11:00~12:30 松田 BCD 14:00~15:10 上田 体操 16:30~17:15 本村 K 17:30~18:45 本村 K①② 19:20~20:10 松田 BC 19:20~20:50 松田☆ ABC		11:00~12:30 末原 CD 16:30~17:15 渡辺 K 17:30~18:45 渡辺 K①② 19:00~20:15 松田 BCD V a 松田		11:00~12:30 松田 BCD 16:30~17:15 本村 K 17:30~18:45 本村 K①② 19:00~20:15 松田 BCD 20:00~21:30 石毛 ABC		11:00~12:30 松田★ BCD 14:30~15:40 アンチエイジング 14:30~15:40 津田 ABC 16:30~17:15 津田 K 17:30~18:45 津田 K①② 19:20~20:50 松田☆ ABC		11:00~12:30 松田★ BCD 14:15~15:00 渡辺 K 15:15~16:20 渡辺 K① 16:35~17:50 渡辺 K② 18:00~トウ	
15		16		17		18		19		20		21	
11:00~12:30 玄 ABC 12:30~14:00 松田★ BCD 12:30~14:00 玄 コンテ		11:00~12:30 松田 BCD 14:00~15:10 上田 A 18:45~20:00 松田 基礎 18:45~20:00 松田 基礎		11:00~12:30 松田 BCD 14:00~15:10 松田 体操 16:30~17:15 本村 K 17:30~18:45 本村 K①② 19:20~20:10 松田 BC 19:20~20:50 松田☆ ABC		11:00~12:30 漆原 CD 16:30~17:15 渡辺 K 17:30~18:45 渡辺 K①② 19:00~20:15 松田 BCD V a 松田		11:00~12:30 松田 BCD 16:30~17:15 本村 K 17:30~18:45 本村 K①② 19:00~20:15 松田 BCD 20:00~21:30 石毛 ABC		11:00~12:30 松田★ BCD 14:30~15:40 アンチエイジング 14:30~15:40 津田 ABC 16:30~17:15 津田 K 17:30~18:45 津田 K①② 19:20~20:50 松田☆ ABC		11:00~12:30 松田★ BCD 14:15~15:00 渡辺 K 15:15~16:20 渡辺 K① 16:35~17:50 渡辺 K② 18:00~トウ	
22		23		24		25		26		27		28	
11:00~12:30 玄 ABC 12:30~14:00 松田★ BCD		11:00~12:30 松田 BCD 14:00~15:10 上田 A 18:45~20:00 松田 基礎 18:45~20:00 松田 基礎		11:00~12:30 松田 BCD 14:00~15:10 松田 体操 16:30~17:15 本村 K 17:30~18:45 本村 K①② 19:20~20:10 松田 BC 19:20~20:50 松田☆ ABC		11:00~12:30 末原 CD 16:30~17:15 渡辺 K 17:30~18:45 渡辺 K①② 19:00~20:15 松田 BCD V a 松田		11:00~12:30 松田 BCD 16:30~17:15 本村 K 17:30~18:45 本村 K①② 19:00~20:15 松田 BCD 20:00~21:30 石毛 ABC		11:00~12:30 松田★ BCD 14:30~15:40 アンチエイジング 14:30~15:40 津田 ABC 16:30~17:15 津田 K 17:30~18:45 津田 K①② 19:20~20:50 松田☆ ABC		11:00~12:30 松田★ BCD 14:15~15:00 渡辺 K 15:15~16:20 渡辺 K① 16:35~17:50 渡辺 K② 18:00~トウ	
29		30		1		2		3		4		5	
11:00~12:30 玄 ABC 12:30~14:00 松田★ BCD		11:00~12:30 松田 BCD		11:00~12:30 松田 BCD 14:00~15:10 松田 体操 16:30~17:15 本村 K 17:30~18:45 本村 K①② 19:20~20:10 松田 BC 19:20~20:50 松田☆ ABC		11:00~12:30 末原 CD 16:30~17:15 渡辺 K 17:30~18:45 渡辺 K①② 19:00~20:15 松田 BCD V a 松田		11:00~12:30 松田 BCD		11:00~12:30 松田★ BCD		11:00~12:30 松田★ BCD	
								★ 希望者のみ居残り ☆ 希望者のみ居残り V a 特別クラスV a		トウシューズレッスン無料 トウシューズレッスン500円 (月謝会員無料) 指導			
								ゲスト講師		Kプレ 未就学		大人だけのクラス基礎	
						体操クラス 1100円		コンテパ*リ-クラス		K①		大人超初心者お勧めクラス	
						アンチエイジングバリエ 1100円		特別講習		K②			

ステップ 1: 年と開始月を入力します

年	2025
---	------

開始月	6
-----	---

ステップ 2: 開始曜日を選択します

開始曜日	1
------	---

ステップ 3: テーマの色/フォントをカスタマイズします

[ページ レイアウト] > [テーマ] に移動して、
別の色とフォントを選択します。

ステップ 4: 用紙または PDF を印刷します

ブック全体を印刷するか、または
選択したワークシートのみを印刷します。