

パワープレート 時間割表

月	火	水	木	金	土	日
9:30 小野	10:30 小野	13:00 岡本	10:30 岡本	17:00 菅沼 (ビューティー)	13:00 菅沼 (ビューティー)	11:15 宇田川
10:00 小野	11:00 小野	14:00 菅沼 (ビューティー)	13:00 菅沼 (ビューティー)	17:30 菅沼 (ビューティー)	13:30 菅沼 (ビューティー)	11:45 宇田川
14:15 小野	17:00 菅沼 (ビューティー)	14:30 菅沼 (ビューティー)	13:30 菅沼 (ビューティー)	19:30 岡本		13:00 宇田川
		20:00 岡本	14:00 小野	20:00 岡本		13:30 宇田川
		20:30 岡本				