

# 【2026年】 1月以降のスケジュール

平日時間	水曜	木曜	金曜	土曜	日曜	土日時間
—	—	—	—	OPEN	OPEN	09:50
—	—	—	—	【1～3年生】 スタートアップクラス（30分）	【1～3年生】 スタートアップクラス（30分）	10:00～
—	—	—	—	自由練習【全クラス対象】	自由練習【全クラス対象】	10:30～
—	—	—	—	【4年生以上】 きほんクラス（60分）	【4年生以上】 きほんクラス（60分）	10:50～
—	—	—	—	自由練習【全クラス対象】	自由練習【全クラス対象】	11:50～
—	—	—	—	【4年生以上】 きほんクラス（60分）	【4年生以上】 きほんクラス（60分）	12:10～
—	—	—	—	自由練習【全クラス対象】	自由練習【全クラス対象】	13:10～
—	この時間帯はスタッフ数などの状況によっては自由練習利用不可の場合があります ➡				昼休憩（30分）	13:30～
—	—	—	—	自由練習 【全クラス対象】	自由練習【全クラス対象】	14:00～
15:00	OPEN	OPEN	OPEN		自由練習【全クラス対象】	15:00～
15:00～	自由練習【全クラス対象】	自由練習【全クラス対象】	自由練習【全クラス対象】		自由練習 【アスリートクラス生徒のみ対象】	16:00～
17:00～	【1～3年生】 スタートアップクラス（30分）	【1～3年生】 スタートアップクラス（30分）	【1～3年生】 スタートアップクラス（30分）			17:00～
17:30～	自由練習【全クラス対象】	自由練習【全クラス対象】	自由練習【全クラス対象】			
18:00～	【1～3年生】 スタートアップクラス（30分）	【4年生以上】 きほんクラス（60分）	【4年生以上】 きほんクラス（60分）	CLOSE	CLOSE	18:00
18:30～	自由練習【全クラス対象】			—	—	—
19:00～	【4年生以上】 きほんクラス（60分）	自由練習【全クラス対象】	自由練習【全クラス対象】	—	—	—
19:30～		アスリートクラス（60分） 【筋力トレーニング】	アスリートクラス（60分） 【JAM形式】	—	—	—
20:00～	自由練習【全クラス対象】	自由練習【全クラス対象】	自由練習 【アスリートクラス生徒のみ対象】	—	—	—
20:30～			自由練習 【アスリートクラス生徒のみ対象】	—	—	—
21:00	CLOSE	CLOSE	CLOSE	—	—	—

※ 2025年12月末までフロウ・スキルクラスに参加していた生徒はきほんクラス、フロウラボ、自由練習をご利用ください。

※ 自由練習【全クラス対象】はアスリートクラスを含むすべてのクラスの生徒が利用可能です。

※ 自由練習【アスリートクラス生徒のみ対象】はアスリートクラスに参加している生徒のみが利用可能です。

※ 木曜日の19:00～21:00は1階で自由練習が可能です。

※ 木曜日の19：30～20:30は2階でアスリートクラスのウェイトトレーニングが開催されています。

※ 土日の自由練習は体験会や大会などのイベントのによって時間が変動する場合があります。