

いちねんサポートプログラム 調布店スケジュール

	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	土曜日	日曜日		
10:00							10:00	
10:30							10:30	
11:00		11:00-11:30 スタート (共通)	11:00-11:30 スタート (共通)	11:00-11:30 スタート (共通)			11:00	
11:30							11:30	
12:00		12:00-12:45 アドバンス		12:00-12:45 アドバンス			12:00	
12:30					12:30-13:15 アドバンス	12:30-13:00 スタート (共通)	12:30	
13:00							13:00	
13:30					14:00-14:30 スタート (共通)	12:30-13:15 アドバンス	13:30	
14:00							14:00	
14:30							14:30	
15:00							15:00	
15:30							15:30	
16:00							16:00	
16:30							16:30	
17:00							17:00	
17:30							17:30	
18:00							18:00	
18:30					18:30-19:00 スタート (女性)	18:30-19:00 スタート (女性)	18:30	
19:00	19:00-19:45 アドバンス	19:00-19:45 アドバンス	19:00-19:30 スタート (女性)	19:00-19:30 スタート (共通)			19:00	
19:30								19:30
20:00	20:00-20:30 スタート (共通)	20:00-20:30 スタート (女性)	20:00-20:30 スタート (共通)	20:00-20:45 アドバンス				20:00
20:30								20:30
21:00	21:00-21:30 スタート (女性)	21:00-21:30 スタート (共通)	21:00-21:45 アドバンス	21:00-21:30 スタート (女性)				21:00
21:30							21:30	
22:00							22:00	