

2025年4月～

	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	11:00-11:45 アドバンス	11:00-11:30 スタート（共通）		11:00-11:30 スタート（女性）	11:00-11:30 スタート（共通）	11:00-11:30 スタート（女性）	11:30
12:00							12:00
12:30	12:00-12:30 スタート（共通）		12:00-12:30 スタート（共通）	12:00-12:45 アドバンス	12:00-12:45 アドバンス	12:00-12:45 アドバンス	12:30
13:00							13:00
13:30	13:00-13:30 スタート（女性）	13:00-13:45 アドバンス	13:00-13:30 スタート（共通）	13:00-13:45 アドバンス	13:00-13:30 スタート（女性）	13:00-13:30 スタート（共通）	13:30
14:00							14:00
14:30	14:00-14:45 アドバンス	14:00-14:30 スタート（女性）			14:00-14:30 スタート（共通）	14:00-14:45 アドバンス	14:30
15:00							15:00
15:30					15:00-15:45 アドバンス	15:00-15:30 スタート（女性）	15:30
16:00							16:00
16:30					16:00-16:30 スタート（女性）	16:00-16:30 スタート（共通）	16:30
17:00							17:00
17:30							17:30
18:00							18:00
18:30							18:30
19:00	19:00-19:30 スタート（共通）	19:00-19:30 スタート（女性）	19:00-19:45 アドバンス	19:00-19:30 スタート（共通）	■ねんサポカレンダー上で、祝日表記がある日は、セッション実施時間が以下の通りに変更となります。 平日夜 19：00～ ⇒ 16：00～ 20：00～ ⇒ 17：00～ 21：00～ ⇒ 18：00～ 		19:00
19:30							19:30
20:00	20:00-20:45 アドバンス	20:00-20:30 スタート（共通）	20:00-20:30 スタート（女性）	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（女性）	21:00-21:30 スタート（共通）	21:00-21:30 スタート（女性）			21:00
21:30							21:30
22:00							22:00