# いちねんサポートプログラム

| | 月曜日 | 火曜日 | 水曜日 | 木曜日 | 土曜日 | 日曜日 |
|---|---|---|---|---|---|---|
| 10:00 | | | | | | |
| 10:30 | | | | | | |
| 11:00 | 11：10-11：55<br>アドバンス【2ヵ月目以降】 | | 11：10-11：55<br>アドバンス【2ヵ月目以降】 | | 11：00-11：30<br>スタートクラス【女性コース】 | 11：00-11：30<br>スタートクラス【共通コース】 |
| 11:30 | | | | | | |
| 12:00 | 12：00-12：30<br>スタートクラス【女性コース】 | 12：00-12：30<br>スタートクラス【共通コース】 | 12：00-12：30<br>スタートクラス【女性コース】 | 12：00-12：30<br>スタートクラス【共通コース】 | 12：10-12：55<br>アドバンス【2ヵ月目以降】 | 12：10-12：55<br>アドバンス【2ヵ月目以降】 |
| 12:30 | | | | | | |
| 13:00 | 13：00-13：30<br>スタートクラス【共通コース】 | 13：00-13：30<br>スタートクラス【女性コース】 | 13：00-13：30<br>スタートクラス【共通コース】 | 13：00-13：30<br>スタートクラス【女性コース】 | 13：00-13：30<br>スタートクラス【共通コース】 | 13：00-13：30<br>スタートクラス【女性コース】 |
| 13:30 | | | | | | |
| 14:00 | | 14：10-14：55<br>アドバンス【2ヵ月目以降】 | | 14：10-14：55<br>アドバンス【2ヵ月目以降】 | 14：10-14：55<br>アドバンス【2ヵ月目以降】 | 14：10-14：55<br>アドバンス【2ヵ月目以降】 |
| 14:30 | | | | | | |
| 15:00 | | | | | 15：00-15：30<br>スタートクラス【女性コース】 | 15：00-15：30<br>スタートクラス【共通コース】 |
| 15:30 | | | | | | |
| 16:00 | | | | | | |
| 16:30 | | | | | | |
| 17:00 | | | | | | |
| 17:30 | | | | | | |
| 18:00 | | | | | | |
| 18:30 | | | | | | |
| 19:00 | 19：00-19：30<br>スタートクラス【共通コース】 | 19：00-19：30<br>スタートクラス【女性コース】 | 19：00-19：30<br>スタートクラス【共通コース】 | 19：00-19：30<br>スタートクラス【女性コース】 | 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。<br><br>**平日夜**<br>**19：00～ ⇒ 16：00～**<br>**20：00～ ⇒ 17：00～**<br>**21：00～ ⇒ 18：00～** | |
| 19:30 | | | | | | |
| 20:00 | 20：10-20：55<br>アドバンス【2ヵ月目以降】 | 20：10-20：55<br>アドバンス【2ヵ月目以降】 | 20：10-20：55<br>アドバンス【2ヵ月目以降】 | 20：10-20：55<br>アドバンス【2ヵ月目以降】 | | |
| 20:30 | | | | | | |
| 21:00 | 21：00-21：30<br>スタートクラス【女性コース】 | 21：00-21：30<br>スタートクラス【共通コース】 | 21：00-21:30<br>スタートクラス【女性コース】 | 21：00-21:30<br>スタートクラス【共通コース】 | | |
| 21:30 | | | | | | |
| 22:00 | | | | | | |
| 22:30 | | | | | | |