

11 月 November 2025

日 Sun	月 Mon	火 Tue	水 Wed	木 Thu	金 Fri	土 Sat
26	27	28	29	30	31	1
2	3 休	4	5	6	7 ・ センスリッチ	8 ・ ジャズ (トレーニー / ティエル A)
9	10 ・ ボディ コンディショニング	11	12	13 休	14 ・ ジュニア ピラティス	15 ・ 演技 (トレーニー / ティエル A)
16	17	18	19	20	21 ・ センスリッチ	22 ・ ジャズ (トレーニー / ティエル A) ※G1 時間変更 ※G2-3/G4-5 スタジオ変更
23 30	24 休	25 休	26	27	28 ・ ジュニア ピラティス	29