

月	火	水	木	金	土	日
						十日町 フラクラス 9:30～10:30 ※月1回
	柏崎やさしい フラクラス 10:30～11:30 ※第2・第4火曜日	柏崎やさしい タヒチアンラス 12:00～13:00 ※第1・第3水曜日				十日町 タヒチアンクラス 10:40～11:40 ※月1回
フラサークル ホクラニ刈羽 13:30～14:30 ※月3回	栃尾体育館 フラ講座 15:15～16:15	柏崎やさしい フラクラス 13:00～14:00 ※第1・第2・第3水曜日	長岡越路クラス 14:00～15:00 ※第2・第4木曜日	柏崎フラクラス 13:30～14:30 ※第1金曜日		
	studio42 タヒチアンクラス 19:00～20:00	長岡西クラス 15:30～16:30 ※第1・第3水曜日				
柏崎総合体育館 フラ講座 19:30～20:15		柏崎フラクラス 19:00～20:00 ※月1回	長岡 タヒチアンクラス 19:00～20:00	柏崎フラクラス 19:00～20:00 ※月3回		
柏崎総合体育館 タヒチアン講座 20:20～21:05	長岡フラ 入門クラス 20:10～21:10	柏崎 タヒチアンクラス 20:00～21:00 ※月1回	長岡フラクラス 20:10～21:10	柏崎 タヒチアンクラス 20:00～21:00 ※月3回		