

2019年4月 グループレッスン スケジュール

月	火	水	木	金	土	日
1日	2日	3日	4日	5日	6日	7日
11:30-12:30 パワーヨガ	10:00-11:00 ダヴィンチボード	8:50-9:30 早朝短時間集中 ダヴィンチボード 40分 3000円(税別)	10:00-11:00 ダヴィンチボード	9:30-10:30 産後のママ向けバランス ボールエクササイズ	10:00-11:00 ダヴィンチボード	
		10:00-10:40 短時間集中 ダヴィンチボード 40分 3000円(税別)	11:30-13:00 エアリアルヨガ90分	11:00-12:00 燃焼系バランスボールエク ササイズ	13:00-14:00 ダヴィンチボード	
	14:00-15:00 ダヴィンチボード	11:15-12:15 自重筋トレ &ストレッチ	14:00-15:00 ダヴィンチボード		19:00-20:00 ベーシックヨガ	
19:00-20:00 ダヴィンチボード		13:30-14:30 自重筋トレ &ストレッチ				

月	火	水	木	金	土	日
8日	9日	10日	11日	12日	13日	14日
11:30-12:30 パワーヨガ	10:00-11:00 ダヴィンチボード	8:50-9:30 早朝短時間集中 ダヴィンチボード 40分 3000円(税別)	10:00-11:00 ダヴィンチボード	9:30-10:30 産後のママ向けバランス ボールエクササイズ	10:00-11:00 ダヴィンチボード	
		10:00-10:40 短時間集中 ダヴィンチボード 40分 3000円(税別)	11:30-13:00 エアリアルヨガ90分	11:00-12:00 燃焼系バランスボールエク ササイズ	13:00-14:00 ダヴィンチボード	
	14:00-15:00 ダヴィンチボード		14:00-15:00 ダヴィンチボード		19:00-20:00 ベーシックヨガ	
19:00-20:00 ダヴィンチボード						

月	火	水	木	金	土	日
15日	16日	17日	18日	19日	20日	21日
11:30-12:30 パワーヨガ	10:00-11:00 ダヴィンチボード	8:50-9:30 早朝短時間集中 ダヴィンチボード 40分 3000円(税別)	10:00-11:00 ダヴィンチボード	9:30-10:30 産後のママ向けバランス ボールエクササイズ	10:00-11:00 ダヴィンチボード	
		10:00-10:40 短時間集中 ダヴィンチボード 40分 3000円(税別)	11:30-13:00 エアリアルヨガ90分	11:00-12:00 燃焼系バランスボールエク ササイズ	13:00-14:00 ダヴィンチボード	
	14:00-15:00 ダヴィンチボード	11:15-12:15 自重筋トレ &ストレッチ	14:00-15:00 ダヴィンチボード		19:00-20:00 ベーシックヨガ	
19:00-20:00 ダヴィンチボード		13:30-14:30 自重筋トレ &ストレッチ				

月	火	水	木	金	土	日
22日	23日	24日	25日	26日	27日	28日
11:30-12:30 パワーヨガ	10:00-11:00 ダヴィンチボード	8:50-9:30 早朝短時間集中 ダヴィンチボード 40分 3000円(税別)	10:00-11:00 ダヴィンチボード	9:30-10:30 産後のママ向けバランス ボールエクササイズ	10:00-11:00 ダヴィンチボード	
		10:00-10:40 短時間集中 ダヴィンチボード 40分 3000円(税別)	11:30-13:00 エアリアルヨガ90分	11:00-12:00 燃焼系バランスボールエク ササイズ	13:00-14:00 ダヴィンチボード	
	14:00-15:00 ダヴィンチボード	11:15-12:15 自重筋トレ &ストレッチ	14:00-15:00 ダヴィンチボード		19:00-20:00 ベーシックヨガ	
19:00-20:00 ダヴィンチボード		13:30-14:30 自重筋トレ &ストレッチ				

月	火	水	木	金	土	日
29日	30日					
11:30-12:30 パワーヨガ	10:00-11:00 ダヴィンチボード					
	14:00-15:00 ダヴィンチボード					
19:00-20:00 ダヴィンチボード						

加藤 由佳
 石川 恵
 加藤 真由美
 関 陽子