

2019年5月 グループレッスン スケジュール

		水	木	金	土	日
		1日	2日	3日 (祝)	4日 (祝)	5日 (祝)
		11:15-12:15 自重筋トレ &ストレッチ	10:00-11:00 ダヴィンチボード		10:00-11:00 ダヴィンチボード	
		13:30-14:30 自重筋トレ &ストレッチ			13:00-14:00 ダヴィンチボード	
					19:00-20:00 ベーシックヨガ	

月	火	水	木	金	土	日
6日 (祝)	7日	8日	9日	10日	11日	12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	
	13:00-13:40 短時間集中 美尻ダヴィンチ 40分 3000円(税別)	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	19:30-20:10 短時間集中 ダヴィンチボード 40分 3000円(税別)			

月	火	水	木	金	土	日
13日	14日	15日	16日	17日	18日	19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	
	13:00-13:40 短時間集中 美尻ダヴィンチ 40分 3000円(税別)	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	19:30-20:10 短時間集中 ダヴィンチボード 40分 3000円(税別)			

月	火	水	木	金	土	日
20日	21日	22日	23日	24日	25日	26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	
	13:00-13:40 短時間集中 美尻ダヴィンチ 40分 3000円(税別)	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	19:30-20:10 短時間集中 ダヴィンチボード 40分 3000円(税別)			

月	火	水	木	金	土	日
27日	28日	29日	30日	31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		
	13:00-13:40 短時間集中 美尻ダヴィンチ 40分 3000円(税別)	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		
	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 ダヴィンチボード		13:30-14:30 自重筋トレ &ストレッチ	19:30-20:10 短時間集中 ダヴィンチボード 40分 3000円(税別)			

	加藤 由佳
	石川 恵
	加藤 真由美
	関 陽子