

## 2021年3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<br>パワーヨガ    | 11:30-12:30<br>ダヴィンチボード | 10:00-11:00<br>ダヴィンチボード            | 11:30-12:30<br>パワーヨガ    | 9:30-10:30<br>HIIT(ヒート)<br>トレーニング  | 10:00-11:00<br>ダヴィンチボード |                         |
|                         |                         |                                    | 13:30-14:30<br>ダヴィンチボード | 11:00-12:00<br>ベーシックヨガ             |                         | 13:30-14:30<br>ダヴィンチボード |
|                         |                         | 13:30-14:30<br>HIIT(ヒート)<br>トレーニング |                         | 13:30-14:30<br>HIIT(ヒート)<br>トレーニング |                         |                         |
|                         |                         | 15:00-16:00<br>HIIT(ヒート)<br>トレーニング |                         | 15:00-16:00<br>HIIT(ヒート)<br>トレーニング |                         |                         |
|                         |                         |                                    | 18:00-19:00<br>ダヴィンチボード | 19:30-20:30<br>ダヴィンチボード            |                         |                         |
| 19:30-20:30<br>ダヴィンチボード | 19:30-20:30<br>ダヴィンチボード |                                    | 19:30-20:30<br>ダヴィンチボード | 21:00-22:00<br>ダヴィンチボード            | 19:00-20:00<br>ベーシックヨガ  |                         |

| 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<br>パワーヨガ    | 11:30-12:30<br>ダヴィンチボード | 10:00-11:00<br>ダヴィンチボード            | 11:30-12:30<br>パワーヨガ    | 9:30-10:30<br>HIIT(ヒート)<br>トレーニング  | 10:00-11:00<br>ダヴィンチボード |                         |
|                         |                         |                                    | 13:30-14:30<br>ダヴィンチボード | 11:00-12:00<br>ベーシックヨガ             |                         | 13:30-14:30<br>ダヴィンチボード |
|                         |                         | 13:30-14:30<br>HIIT(ヒート)<br>トレーニング |                         | 13:30-14:30<br>HIIT(ヒート)<br>トレーニング |                         |                         |
|                         |                         | 15:00-16:00<br>HIIT(ヒート)<br>トレーニング |                         | 15:00-16:00<br>HIIT(ヒート)<br>トレーニング |                         |                         |
|                         |                         |                                    | 18:00-19:00<br>ダヴィンチボード | 19:30-20:30<br>ダヴィンチボード            |                         |                         |
| 19:30-20:30<br>ダヴィンチボード | 19:30-20:30<br>ダヴィンチボード |                                    | 19:30-20:30<br>ダヴィンチボード | 21:00-22:00<br>ダヴィンチボード            | 19:00-20:00<br>ベーシックヨガ  |                         |

| 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<br>パワーヨガ    | 11:30-12:30<br>ダヴィンチボード | 10:00-11:00<br>ダヴィンチボード            | 11:30-12:30<br>パワーヨガ    | 9:30-10:30<br>HIIT(ヒート)<br>トレーニング  | 10:00-11:00<br>ダヴィンチボード |                         |
|                         |                         |                                    | 13:30-14:30<br>ダヴィンチボード | 11:00-12:00<br>ベーシックヨガ             |                         | 13:30-14:30<br>ダヴィンチボード |
|                         |                         | 13:30-14:30<br>HIIT(ヒート)<br>トレーニング |                         | 13:30-14:30<br>HIIT(ヒート)<br>トレーニング |                         |                         |
|                         |                         | 15:00-16:00<br>HIIT(ヒート)<br>トレーニング |                         | 15:00-16:00<br>HIIT(ヒート)<br>トレーニング |                         |                         |
|                         |                         |                                    | 18:00-19:00<br>ダヴィンチボード | 19:30-20:30<br>ダヴィンチボード            |                         |                         |
| 19:30-20:30<br>ダヴィンチボード | 19:30-20:30<br>ダヴィンチボード |                                    | 19:30-20:30<br>ダヴィンチボード | 21:00-22:00<br>ダヴィンチボード            | 19:00-20:00<br>ベーシックヨガ  |                         |

| 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<br>パワーヨガ    | 11:30-12:30<br>ダヴィンチボード | 10:00-11:00<br>ダヴィンチボード            | 11:30-12:30<br>パワーヨガ    | 9:30-10:30<br>HIIT(ヒート)<br>トレーニング  | 10:00-11:00<br>ダヴィンチボード |                         |
|                         |                         |                                    | 13:30-14:30<br>ダヴィンチボード | 11:00-12:00<br>ベーシックヨガ             |                         | 13:30-14:30<br>ダヴィンチボード |
|                         |                         | 13:30-14:30<br>HIIT(ヒート)<br>トレーニング |                         | 13:30-14:30<br>HIIT(ヒート)<br>トレーニング |                         |                         |
|                         |                         | 15:00-16:00<br>HIIT(ヒート)<br>トレーニング |                         | 15:00-16:00<br>HIIT(ヒート)<br>トレーニング |                         |                         |
|                         |                         |                                    | 18:00-19:00<br>ダヴィンチボード | 19:30-20:30<br>ダヴィンチボード            |                         |                         |
| 19:30-20:30<br>ダヴィンチボード | 19:30-20:30<br>ダヴィンチボード |                                    | 19:30-20:30<br>ダヴィンチボード | 21:00-22:00<br>ダヴィンチボード            | 19:00-20:00<br>ベーシックヨガ  |                         |

| 月                       | 火                       | 水                                  | 木 | 金 | 土 | 日 |
|-------------------------|-------------------------|------------------------------------|---|---|---|---|
| 29日                     | 30日                     | 31日                                |   |   |   |   |
| 11:30-12:30<br>パワーヨガ    | 11:30-12:30<br>ダヴィンチボード | 10:00-11:00<br>ダヴィンチボード            |   |   |   |   |
|                         |                         |                                    |   |   |   |   |
|                         |                         | 13:30-14:30<br>HIIT(ヒート)<br>トレーニング |   |   |   |   |
|                         |                         | 15:00-16:00<br>HIIT(ヒート)<br>トレーニング |   |   |   |   |
|                         |                         |                                    |   |   |   |   |
| 19:30-20:30<br>ダヴィンチボード | 19:30-20:30<br>ダヴィンチボード |                                    |   |   |   |   |

|  |        |
|--|--------|
|  | 加藤 由佳  |
|  | 林 美紗   |
|  | 村瀬 幸史郎 |
|  | 渡辺 里絵  |
|  | 横山 千夏  |
|  | 担当未定   |