

2021年6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
	11:30-12:30 ダヴィンチボード	10:00-11:00 HIIT(ヒート)	11:30-12:30 パワーヨガ	9:45-10:45 HIIT(ヒート) トレーニング	10:00-11:00 HIIT(ヒート)	
			13:30-14:30 ダヴィンチボード	13:30-14:30 HIIT(ヒート) トレーニング		13:30-14:30 ダヴィンチボード
		13:30-14:30 HIIT(ヒート) トレーニング		15:00-16:00 HIIT(ヒート) トレーニング		
		15:00-16:00 HIIT(ヒート) トレーニング	18:00-19:00 HIIT(ヒート)	19:30-20:30 ダヴィンチボード		
	19:30-20:30 ダヴィンチボード		19:30-20:30 ダヴィンチボード	21:00-22:00 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
7日	8日	9日	10日	11日	12日	13日
				9:45-10:45 HIIT(ヒート) トレーニング		
11:30-12:30 パワーヨガ	11:30-12:30 ダヴィンチボード	10:00-11:00 HIIT(ヒート)	11:30-12:30 パワーヨガ	11:00-12:00 ヨガ	10:00-11:00 HIIT(ヒート)	
			13:30-14:30 ダヴィンチボード	13:30-14:30 HIIT(ヒート) トレーニング		13:30-14:30 ダヴィンチボード
		13:30-14:30 HIIT(ヒート) トレーニング		15:00-16:00 HIIT(ヒート) トレーニング		
		15:00-16:00 HIIT(ヒート) トレーニング	18:00-19:00 HIIT(ヒート)	19:30-20:30 ダヴィンチボード		
19:30-20:30 ダヴィンチボード	19:30-20:30 ダヴィンチボード		19:30-20:30 ダヴィンチボード	21:00-22:00 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
14日	15日	16日	17日	18日	19日	20日
				9:45-10:45 HIIT(ヒート) トレーニング		
11:30-12:30 パワーヨガ	11:30-12:30 ダヴィンチボード	10:00-11:00 HIIT(ヒート)	11:30-12:30 パワーヨガ	11:00-12:00 ヨガ	10:00-11:00 HIIT(ヒート)	
			13:30-14:30 ダヴィンチボード 石川代行	13:30-14:30 HIIT(ヒート) トレーニング		13:30-14:30 ダヴィンチボード
		13:30-14:30 HIIT(ヒート) トレーニング		15:00-16:00 HIIT(ヒート) トレーニング		
		15:00-16:00 HIIT(ヒート) トレーニング	18:00-19:00 HIIT(ヒート)	19:30-20:30 ダヴィンチボード		
19:30-20:30 ダヴィンチボード	19:30-20:30 ダヴィンチボード		19:30-20:30 ダヴィンチボード	21:00-22:00 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
21日	22日	23日	24日	25日	26日	27日
				9:45-10:45 HIIT(ヒート) トレーニング		
11:30-12:30 パワーヨガ	11:30-12:30 ダヴィンチボード	10:00-11:00 HIIT(ヒート)	11:30-12:30 パワーヨガ	11:00-12:00 ヨガ	10:00-11:00 HIIT(ヒート)	
			13:30-14:30 ダヴィンチボード 石川代行	13:30-14:30 HIIT(ヒート) トレーニング		13:30-14:30 ダヴィンチボード
		13:30-14:30 HIIT(ヒート) トレーニング		15:00-16:00 HIIT(ヒート) トレーニング		
		15:00-16:00 HIIT(ヒート) トレーニング	18:00-19:00 HIIT(ヒート)	19:30-20:30 ダヴィンチボード		
19:30-20:30 ダヴィンチボード	19:30-20:30 ダヴィンチボード		19:30-20:30 ダヴィンチボード	21:00-22:00 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
28日	29日	30日				
11:30-12:30 パワーヨガ	11:30-12:30 ダヴィンチボード	10:00-11:00 HIIT(ヒート)				
		13:30-14:30 HIIT(ヒート) トレーニング				
		15:00-16:00 HIIT(ヒート) トレーニング				
19:30-20:30 ダヴィンチボード	19:30-20:30 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
	石川 恵
	担当未定