

## 2021年8月 グループレッスン スケジュール

月	火	水	木	金	土	日
						1日
						13:30-14:30 ダヴィンチボード

月	火	水	木	金	土	日
2日	3日	4日	5日	6日	7日	8日
11:30-12:30 パワーヨガ	10:00-11:00 ダヴィンチボード 石川代行	10:00-11:00 HIIT(ヒート) トレーニング	11:30-12:30 パワーヨガ	10:00-11:00 HIIT(ヒート) トレーニング	8:00-9:00 ベーシックヨガ	
		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 石川代行		11:00-12:00 HIIT(ヒート) トレーニング	13:30-14:30 ダヴィンチボード
		18:20-19:20 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			19:30-20:30 ダヴィンチボード	21:00-22:00 ダヴィンチボード		

月	火	水	木	金	土	日
9日(祝)	10日	11日	12日	13日	14日	15日
11:30-12:30 パワーヨガ	10:00-11:00 ダヴィンチボード 石川代行	10:00-11:00 HIIT(ヒート) トレーニング	11:30-12:30 パワーヨガ	10:00-11:00 HIIT(ヒート) トレーニング	8:00-9:00 ベーシックヨガ	
		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 石川代行		お休み	13:30-14:30 ダヴィンチボード
		18:20-19:20 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			19:30-20:30 ダヴィンチボード	21:00-22:00 ダヴィンチボード		

月	火	水	木	金	土	日
16日	17日	18日	19日	20日	21日	22日
お休み	10:00-11:00 ダヴィンチボード 石川代行	10:00-11:00 HIIT(ヒート) トレーニング	11:30-12:30 パワーヨガ	10:00-11:00 HIIT(ヒート) トレーニング	8:00-9:00 ベーシックヨガ	
		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 石川代行		11:00-12:00 HIIT(ヒート) トレーニング	13:30-14:30 ダヴィンチボード
		18:20-19:20 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			19:30-20:30 ダヴィンチボード	21:00-22:00 ダヴィンチボード		

月	火	水	木	金	土	日
23日	24日	25日	26日	27日	28日	29日
11:30-12:30 パワーヨガ	10:00-11:00 ダヴィンチボード 石川代行	10:00-11:00 HIIT(ヒート) トレーニング	11:30-12:30 パワーヨガ	10:00-11:00 HIIT(ヒート) トレーニング	8:00-9:00 ベーシックヨガ	
		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 石川代行		11:00-12:00 HIIT(ヒート) トレーニング	13:30-14:30 ダヴィンチボード
		18:20-19:20 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	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		

月	火	水	木	金	土	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 石川代行					
19:30-20:30 ダヴィンチボード						

加藤 由佳  
村瀬 幸史郎  
横山 千夏  
石川 恵  
担当未定