

2021年11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 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	10:00-11:00 (お休み)	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 石川代行			
		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	19:00-20:00 ベーシックヨガ	
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
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 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	10:00-11:00 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	13:30-14:30 ダヴィンチボード 石川代行			
		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	19:00-20:00 ベーシックヨガ	
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
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 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	10:00-11:00 (お休み)	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 石川代行			
		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	19:00-20:00 (お休み)	
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
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 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	10:00-11:00 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	13:30-14:30 ダヴィンチボード 石川代行			
		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	19:00-20:00 ベーシックヨガ	
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
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 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