

## 2022年1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
					8:30-9:30 ダヴィンチボード (お休み)	13:30-14:30 ダヴィンチボード
					10:00-11:00 (お休み)	
					19:00-20:00 ベーシックヨガ	

月	火	水	木	金	土	日
3日	4日	5日	6日	7日	8日	9日
11:30-12:30 パワーヨガ	10:00-11:00 ダヴィンチボード 石川	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	8:30-9:30 ダヴィンチボード 石川	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		10:00-11:00 HIIT(ヒート) トレーニング	
		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
10日	11日	12日	13日	14日	15日	16日
11:30-12:30 パワーヨガ	10:00-11:00 ダヴィンチボード 石川	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	8:30-9:30 ダヴィンチボード (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		10:00-11:00 HIIT(ヒート) トレーニング	
		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
17日	18日	19日	20日	21日	22日	23日
11:30-12:30 パワーヨガ	10:00-11:00 ダヴィンチボード (お休み)	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	8:30-9:30 ダヴィンチボード 石川	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		10:00-11:00 HIIT(ヒート) トレーニング	
		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
24日	25日	26日	27日	28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	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	8:30-9:30 ダヴィンチボード 石川	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		10:00-11:00 HIIT(ヒート) トレーニング	
		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
31日
11:30-12:30 パワーヨガ
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