

2022年2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
	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	21:00-22:00 ダヴィンチボード		

月	火	水	木	金	土	日
7日	8日	9日	10日	11日(祝)	12日	13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
14日	15日	16日	17日	18日	19日	20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
21日	22日	23日(祝)	24日	25日	26日	27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 (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
28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