

2022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
		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		19:00-20:00 ベーシックヨガ (お休み)	
		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	21:00-22:00 ダヴィンチボード		

月	火	水	木	金	土	日
6日	7日	8日	9日	10日	11日	12日
11:30-12:30 パワーヨガ	10:00-11:00 ダヴィンチボード 石川 (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	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		19:00-20:00 ベーシックヨガ	
		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
13日	14日	15日	16日	17日	18日	19日
11:30-12:30 パワーヨガ	10:00-11:00 ダヴィンチボード 石川 (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	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		19:00-20:00 ベーシックヨガ	
		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
20日	21日	22日	23日	24日	25日	26日
11:30-12:30 パワーヨガ	10:00-11:00 ダヴィンチボード 石川 (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	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		19:00-20:00 ベーシックヨガ	
		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			
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 (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			
		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			
		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			

	加藤 由佳
	村瀬 幸史郎
	横山 千夏
	石川 恵
	担当未定