

2022年7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
					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
					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		
				21:00-22:00 ダヴィンチボード		

月	火	水	木	金	土	日
4日	5日	6日	7日	8日	9日	10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	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		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			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
11日	12日	13日	14日	15日	16日	17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	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		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			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
18日	19日	20日	21日	22日	23日	24日
11:30-12:30 パワーヨガ (お休み)	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	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		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			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
25日	26日	27日	28日	29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 (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	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		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			19:30-20:30 ダヴィンチボード	21:00-22:00 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