

2022年8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		08:30-09:30 ピラティス	11:30-12:30 パワーヨガ		08:30-09:30 ピラティス	13:30-14:30 ダヴィンチボード
		10:00-11:00 HIIT(ヒート) トレーニング	13:30-14:30 HIIT(ヒート) トレーニング		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		
19:30-20:30 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		08:30-09:30 ピラティス	11:30-12:30 パワーヨガ (お休み)		08:30-09:30 ピラティス	13:30-14:30 ダヴィンチボード
		10:00-11:00 HIIT(ヒート) トレーニング	13:30-14:30 HIIT(ヒート) トレーニング		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		
19:30-20:30 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 (お休み)		08:30-09:30 ピラティス	11:30-12:30 パワーヨガ		08:30-09:30 ピラティス	13:30-14:30 ダヴィンチボード
		10:00-11:00 HIIT(ヒート) トレーニング	13:30-14:30 HIIT(ヒート) トレーニング		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		
19:30-20:30 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		08:30-09:30 ピラティス	11:30-12:30 パワーヨガ		08:30-09:30 ピラティス	13:30-14:30 ダヴィンチボード
		10:00-11:00 HIIT(ヒート) トレーニング	13:30-14:30 HIIT(ヒート) トレーニング		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		
19:30-20:30 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	31日				
11:30-12:30 パワーヨガ		08:30-09:30 ピラティス				
		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						

	加藤 由佳
	村瀬 幸史郎
	横山 千夏
	石川 恵
	担当未定