

2022年9月 グループレッスン スケジュール

			木	金	土	日
			1日	2日	3日	4日
			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
			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	
				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
5日	6日	7日	8日	9日	10日	11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
12日	13日	14日	15日	16日	17日	18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 (お休み)
		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
19日(祝)	20日	21日	22日	23日(祝)	24日	25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
26日	27日	28日	29日	30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			
		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			
		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
	担当未定