

2022年10月 グループレッスン スケジュール

					土	日
					1日	2日
					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	

月	火	水	木	金	土	日
3日	4日	5日	6日	7日	8日	9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
10日(祝)	11日	12日	13日	14日	15日	16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
17日	18日	19日	20日	21日	22日	23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
24日	25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		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
31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
	担当未定