

2022年12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
					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
	10:00-10:50 初めてのヨガコース 参加費 1000円(税込み)	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	
	11:00-11:50 シニア向けヨガコース 参加費 1000円(税込み)	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
12日	13日	14日	15日	16日	17日	18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
	10:00-10:50 初めてのヨガコース 参加費 1000円(税込み)	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	
	11:00-11:50 シニア向けヨガコース 参加費 1000円(税込み)	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
19日	20日	21日	22日	23日	24日	25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
	10:00-10:50 初めてのヨガコース 参加費 1000円(税込み)	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	
	11:00-11:50 シニア向けヨガコース 参加費 1000円(税込み)	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
26日	27日	28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	11:30-12:30 パワーヨガ		08:30-09:30 ピラティス (お休み)	
	10:00-10:50 初めてのヨガコース 参加費 1000円(税込み)	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 (お休み)	
	11:00-11:50 シニア向けヨガコース 参加費 1000円(税込み)	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
梶原 澄子