

2023年3月 グループレッスン スケジュール

		水	木	金	土	日
		1日	2日	3日	4日	5日
		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			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	21:00-22:00 ダヴィンチボード		

月	火	水	木	金	土	日
6日	7日	8日	9日	10日	11日	12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
13日	14日	15日	16日	17日	18日	19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
20日	21日(祝)	22日	23日	24日	25日	26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		
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 (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				
	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