

## 2023年9月 グループレッスン スケジュール

				金	土	日
				1日	2日	3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
4日	5日	6日	7日	8日	9日	10日
11:30-12:30 パワーヨガ			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			

月	火	水	木	金	土	日
11日	12日	13日	14日	15日	16日	17日
11:30-12:30 パワーヨガ			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) (お休み)	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) (お休み)	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			

月	火	水	木	金	土	日
18日(祝)	19日	20日	21日	22日	23日(祝)	24日
11:30-12:30 パワーヨガ (お休み)			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) (お休み)	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) (お休み)	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			

月	火	水	木	金	土	
25日	26日	27日	28日	29日	30日	
11:30-12:30 パワーヨガ			11:30-12:30 パワーヨガ		08:30-09:30 ピラティス	
	10:00-10:50 初めてのヨガコース 参加費 1000円(税込み) (お休み)	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) (お休み)	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			

	加藤 由佳
	村瀬 幸史郎
	横山 千夏
	梶原 澄子