

2023年10月 グループレッスン スケジュール

						日
						1日
						13:30-14:30 ダヴィンチボード

月	火	水	木	金	土	日
2日	3日	4日	5日	6日	7日	8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
9日 (祝日)	10日	11日	12日	13日	14日	15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
16日	17日	18日	19日	20日	21日	22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
23日	24日	25日	26日	27日	28日	29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					
30日	31日					
11:30-12:30 パワーヨガ						
	10:00-10:50 初めてのヨガコース 参加費 1000円(税込み)					
	11:00-11:50 シニア向けヨガコース 参加費 1000円(税込み)					
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