

## 2023年11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 (祝)	4日	5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			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			

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			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
13日	14日	15日	16日	17日	18日	19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
20日	21日	22日	23日 (祝)	24日	25日	26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		
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		
	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		

	加藤 由佳
	村瀬 幸史郎
	横山 千夏
	梶原 澄子