

2024年2月 グループレッスン スケジュール

月	火	水	木	金	土	日
			1日	2日	3日	4日
			11:30-12:30 パワーヨガ		10:00-11:00 ピラティス	13:30-14:30 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
5日	6日	7日	8日	9日	10日	11日
11:30-12:30 パワーヨガ			11:30-12:30 パワーヨガ		10:00-11:00 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				
	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
12日(祝)	13日	14日	15日	16日	17日	18日
11:30-12:30 パワーヨガ			11:30-12:30 パワーヨガ		10:00-11:00 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				
	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
19日	20日	21日	22日	23日(祝)	24日	25日
11:30-12:30 パワーヨガ			11:30-12:30 パワーヨガ		10:00-11:00 ピラティス	13:30-14:30 ダヴィンチボード (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			

月	火	水	木	金	土	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			
	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