

2024年4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 | 5日 | 6日 | 7日 |
| 11:30-12:30 パワーヨガ | | 10:00-11:00 HIIT(ヒート) トレーニング | 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 | | | 19:30-20:30 ダヴィンチボード | | | |

| 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 | 日 |
|-------------------------|----|------------------------------------|-------------------------|-----|----------------------|-------------------------|
| 8日 | 9日 | 10日 | 11日 | 12日 | 13日 | 14日 |
| 11:30-12:30 パワーヨガ | | 10:00-11:00 HIIT(ヒート) トレーニング | 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 | | | 19:30-20:30 ダヴィンチボード | | | |

| 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 | 日 |
|-------------------------|-----|------------------------------------|-------------------------|-----|----------------------|-------------------------|
| 15日 | 16日 | 17日 | 18日 | 19日 | 20日 | 21日 |
| 11:30-12:30 パワーヨガ | | 10:00-11:00 HIIT(ヒート) トレーニング | 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 | | | 19:30-20:30 ダヴィンチボード | | | |

| 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 | 日 |
|-------------------------|-----|------------------------------------|-------------------------|-----|----------------------|-------------------------|
| 22日 | 23日 | 24日 | 25日 | 26日 | 27日 | 28日 |
| 11:30-12:30 パワーヨガ | | 10:00-11:00 HIIT(ヒート) トレーニング | 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 | | | 19:30-20:30 ダヴィンチボード | | | |

| 月 | 火 |
|-------------------------------|-----|
| 29日(祝) | 30日 |
| 11:30-12:30 パワーヨガ (お休み) | |
| 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