

# 2024年5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
		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			

月	火	水	木	金	土	日
6日(祝)	7日	8日	9日	10日	11日	12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 (お休み)		10:00-11:00 ピラティス (お休み)	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
13日	14日	15日	16日	17日	18日	19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
20日	21日	22日	23日	24日	25日	26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 (お休み)		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
27日	28日	29日	30日	31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	
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