

2024年6月 グループレッスン スケジュール

		水	木	金	土	日
					1日	2日
					10:00-11:00 ピラティス	13:30-14:30 ダヴィンチボード

月	火	水	木	金	土	日
3日	4日	5日	6日	7日	8日	9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 (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
10日	11日	12日	13日	14日	15日	16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
17日	18日	19日	20日	21日	22日	23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
24日	25日	26日	27日	28日	29日	30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			



加藤 由佳
村瀬 幸史郎
横山 千夏