

## 2021年7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	9:45-10:45 HIIT(ヒート) トレーニング	8:00-9:00 ベーシックヨガ	
			13:30-14:30 ダヴィンチボード	11:00-12:00 ヨガ	お休み	13:30-14:30 ダヴィンチボード
			18:00-19:00 HIIT(ヒート)	19:30-20:30 ダヴィンチボード		
			19:30-20:30 ダヴィンチボード	21:00-22:00 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	お休み	10:00-11:00 HIIT(ヒート)	11:30-12:30 パワーヨガ	9:45-10:45 HIIT(ヒート) トレーニング	お休み	
		13:30-14:30 HIIT(ヒート) トレーニング	13:30-14:30 ダヴィンチボード	11:00-12:00 ヨガ	11:00-12:00 HIIT(ヒート)	13:30-14:30 ダヴィンチボード
		18:20-19:20 HIIT(ヒート) トレーニング	18:00-19:00 HIIT(ヒート)	19:30-20:30 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		19:30-20:30 ダヴィンチボード	21:00-22:00 ダヴィンチボード		

月	火	水	木	金	土	日
12日	13日	14日	15日	16日	17日	18日
11:30-12:30 パワーヨガ	お休み	10:00-11:00 HIIT(ヒート)	11:30-12:30 パワーヨガ	9:45-10:45 HIIT(ヒート) トレーニング	8:00-9:00 ベーシックヨガ	
		13:30-14:30 HIIT(ヒート) トレーニング	13:30-14:30 ダヴィンチボード	11:00-12:00 ヨガ	11:00-12:00 HIIT(ヒート)	13:30-14:30 ダヴィンチボード
		18:20-19:20 HIIT(ヒート) トレーニング	18:00-19:00 HIIT(ヒート)	19:30-20:30 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		19:30-20:30 ダヴィンチボード	21:00-22:00 ダヴィンチボード		

月	火	水	木	金	土	日
19日	20日	21日	22日(祝)	23日(祝)	24日	25日
11:30-12:30 パワーヨガ	11:30-12:30 ダヴィンチボード	10:00-11:00 HIIT(ヒート)	お休み	お休み	8:00-9:00 ベーシックヨガ	
		13:30-14:30 HIIT(ヒート) トレーニング	お休み	お休み	11:00-12:00 HIIT(ヒート)	13:30-14:30 ダヴィンチボード
		18:20-19:20 HIIT(ヒート) トレーニング	お休み	19:30-20:30 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		19:30-20:30 ダヴィンチボード	21:00-22:00 ダヴィンチボード		

月	火	水	木	金	土	日
26日	27日	28日	29日	30日	31日	
11:30-12:30 パワーヨガ	11:30-12:30 ダヴィンチボード	10:00-11:00 HIIT(ヒート)	11:30-12:30 パワーヨガ	9:45-10:45 HIIT(ヒート) トレーニング	8:00-9:00 ベーシックヨガ	
		13:30-14:30 HIIT(ヒート) トレーニング	13:30-14:30 ダヴィンチボード	11:00-12:00 ヨガ	11:00-12:00 HIIT(ヒート)	
		18:20-19:20 HIIT(ヒート) トレーニング	18:00-19:00 HIIT(ヒート)	19:30-20:30 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		19:30-20:30 ダヴィンチボード	21:00-22:00 ダヴィンチボード		

	加藤 由佳
	村瀬 幸史郎
	渡辺 里絵
	横山 千夏
	石川 恵
	担当未定