

# 【6月LESSONスケジュール】

2023年 5月 20日更新

月	火	水	木	金	土	日
			6月1日	6月2日	6月3日	6月4日
定休日			10:30~11:10 おはようストレッチ (シニアレッスン)	10:30~11:30 ヨガフィット ミュージック	10:30~11:15 BOARD BASIC CHIRI	10:30~11:15 ZUMBA
			11:30~12:15 BODYATTAK	11:45~12:30 BOARD BASIC AYUMI	11:30~12:15 BOARD PILATES AYUMI	11:30~12:15 BOARD BASIC CHIRI
			12:45~13:30 FLOピラティス AYUMI		12:45~13:45 腰痛改善ヨガ AYUMI	13:00~14:00 MusicFeelYoga BASIC (有料)
				16:30~17:30 K-POPサークル (有料)		
			18:30~19:30 腰痛改善ヨガ AYUMI	18:30~19:15 BOARD PILATES AYUMI		
			20:00~20:45 BODYBALANCE	20:00~20:45 CARDIO STEP		

月	火	水	木	金	土	日
6月5日	6月6日	6月7日	6月8日	6月9日	6月10日	6月11日
定休日	10:30~11:15 BOARD BASIC CHIRI	10:30~11:15 カーディオステップ	10:30~11:10 おはようストレッチ (シニアレッスン)	11:30~12:30 ボディメイクヨガ	10:30~11:15 BOARD BASIC CHIRI	定休日
	11:30~12:30 ディープフローヨガ	11:30~12:30 腰痛改善ヨガ AYUMI	11:30~12:15 BODYATTAK	11:45~12:30 BOARD BASIC AYUMI	11:30~12:15 BOARD PILATES AYUMI	
			12:45~13:30 FLOピラティス AYUMI		12:45~13:45 腰痛改善ヨガ AYUMI	
				16:30~17:30 K-POPサークル (有料)		
	18:30~19:15 BOARD BASIC AYUMI	18:30~19:15 BOARD BASIC AYUMI	18:30~19:30 腰痛改善ヨガ AYUMI	18:30~19:15 BOARD PILATES AYUMI		
	20:00~21:00 腰痛改善ヨガ AYUMI	20:00~20:45 BOARD BASIC AYUMI	20:00~20:45 POPピラティス	20:00~20:45 BODYATTAK		

月	火	水	木	金	土	日
6月12日	6月13日	6月14日	6月15日	6月16日	6月17日	6月18日
定休日	10:30~11:15 BOARD BASIC CHIRI	10:30~11:15 カーディオステップ	10:30~11:10 おはようストレッチ (シニアレッスン)	10:30~11:30 ヨガフィット ミュージック	10:30~11:15 BOARD BASIC CHIRI	10:30~11:15 FLOピラティス AYUMI
	11:30~12:30 ディープフローヨガ	11:30~12:30 腰痛改善ヨガ AYUMI	11:30~12:15 BODYATTAK	11:45~12:30 BOARD BASIC AYUMI	11:30~12:15 BOARD PILATES AYUMI	11:30~12:15 BOARD BASIC CHIRI
	12:45~13:30 BOARD PILATES AYUMI		12:45~13:30 FLOピラティス AYUMI		12:45~13:45 腰痛改善ヨガ AYUMI	12:45~13:30 HIITTHEBEAT
				16:30~17:30 K-POPサークル (有料)		
	18:30~19:15 ZUMBA	18:30~19:15 BOARD BASIC AYUMI	18:30~19:30 腰痛改善ヨガ AYUMI	18:30~19:15 BOARD PILATES AYUMI		
	20:00~21:00 MusicFeelYoga BASIC (有料)	20:00~20:45 BOARD BASIC AYUMI	20:00~20:45 BODYBALANCE	20:00~20:45 カーディオステップ		

## 【6月LESSONスケジュール】

月	火	水	木	金	土	日
6月19日	6月20日	6月21日	6月22日	6月23日	6月24日	6月25日
定休日	10:30~11:15 BOARD BASIC CHIRI	10:30~11:15 カーディオステップ	定休日	11:30~12:30 ボディメイクヨガ	10:30~11:15 BOARD BASIC CHIRI	定休日
	11:30~12:30 ディープフローヨガ	11:30~12:30 腰痛改善ヨガ AYUMI		11:45~12:30 BOARD BASIC AYUMI	11:30~12:15 BOARD PILATES AYUMI	
	12:45~13:30 BOARD PILATES AYUMI				12:45~13:45 腰痛改善ヨガ AYUMI	
				16:30~17:30 K-POPサークル (有料)		
	18:30~19:15 BOARD BASIC AYUMI	18:30~19:15 ZUMBA		18:30~19:30 BeautyUp YOGA		
	20:00~20:45 POPピラティス	20:00~20:45 BOARD BASIC AYUMI		20:00~20:45 BODYATTAK		

月	火	水	木	金	土	日
6月26日	6月27日	6月28日	6月29日	6月30日		
10:30~11:15 BOARD PILATES AYUMI	10:30~11:15 BOARD BASIC CHIRI	10:30~11:15 カーディオステップ	10:30~11:10 おはようストレッチ (シニアレッスン)	10:30~11:30 ヨガフィット ミュージック		
11:30~12:15 BOARD BASIC CHIRI	11:30~12:30 ディープフローヨガ	11:30~12:30 腰痛改善ヨガ AYUMI	11:30~12:15 BODYATTAK	11:45~12:30 BOARD BASIC AYUMI		
	12:45~13:30 BOARD PILATES AYUMI		12:45~13:30 FLOピラティス AYUMI			
				16:30~17:30 K-POPサークル (有料)		
18:30~19:15 BOARD BASIC AYUMI	18:30~19:15 ZUMBA	18:30~19:15 BOARD BASIC AYUMI	18:30~19:30 腰痛改善ヨガ AYUMI	18:30~19:15 BOARD PILATES AYUMI		
20:00~20:45 BOARD PILATES AYUMI	20:00~20:45 HIITTHEBEAT	20:00~21:00 ヨガベーシック	20:00~20:45 BODYBALANCE	20:00~20:45 カーディオステップ		

