

【9月LESSONスケジュール】

2023年 8月 20日更新

月	火	水	木	金	土	日
				9月1日	9月2日	9月3日
				10:30~11:15 BOARD PILATES	10:30~11:15 BODYCOMBAT	10:30~11:15 ZUMBA
				11:45~12:45 ヨガフィット ミュージック	11:45~12:30 BOARD PILATES	11:45~12:30 POPピラティス
					13:00~13:45 BOARD BASIC	13:00~14:00 腰痛改善ヨガ
				16:30~17:30 K-POPサークル (有料)		
				18:30~19:15 BOARD PILATES		
				20:00~20:45 BOARD BASIC		

月	火	水	木	金	土	日
9月4日	9月5日	9月6日	9月7日	9月8日	9月9日	9月10日
定休日	10:30~11:15 BOARD BASIC	10:30~11:05 HIITTHEBEAT	10:15~11:00 おはようストレッチ (シニアレッスン)	10:30~11:15 BOARD PILATES	10:30~11:15 BODYCOMBAT	定休日
	11:45~12:30 BOARD PILATES	11:30~12:30 腰痛改善ヨガ	11:30~12:15 BOARD BASIC	11:45~12:45 ヨガフィット ミュージック	11:45~12:30 BOARD PILATES	
					13:00~13:45 BOARD BASIC	
					16:30~17:30 K-POPサークル (有料)	
	18:30~19:15 BOARD BASIC	18:30~19:30 ヨガベーシック	18:30~19:15 BOARD BASIC	18:30~19:15 BOARD PILATES		
	20:00~21:00 腰痛改善ヨガ	20:00~20:45 BODYCOMBAT	20:00~20:45 BOARD BASIC	20:00~21:00 MusicFeelYoga BASIC (有料)		

月	火	水	木	金	土	日
9月11日	9月12日	9月13日	9月14日	9月15日	9月16日	9月17日
定休日	10:30~11:15 BOARD BASIC	10:30~11:30 ボディメイクヨガ	10:15~11:00 おはようストレッチ (シニアレッスン)	10:30~11:15 BOARD PILATES	10:30~11:15 BODYCOMBAT	10:30~11:15 ZUMBA
	11:45~12:30 BOARD PILATES	12:00~12:45 BOARD BASIC	11:30~12:15 BOARD BASIC	11:45~12:45 ヨガフィット ミュージック	11:45~12:45 ヨガベーシック	11:45~12:30 POPピラティス
					13:15~14:00 BOARD BASIC	13:00~14:00 腰痛改善ヨガ
					16:30~17:30 K-POPサークル (有料)	
	18:30~19:15 ZUMBA	18:30~19:15 FLOピラティス	18:30~19:15 BOARD BASIC	18:30~19:15 BOARD PILATES		
	20:00~20:45 HIITTHEBEAT	20:00~20:45 BODYCOMBAT	20:00~21:00 腰痛改善ヨガ	20:00~20:45 BOARD BASIC		

【9月LESSONスケジュール】

月	火	水	木	金	土	日
9月18日	9月19日	9月20日	9月21日	9月22日	9月23日	9月24日
定休日	10:30~11:15 BOARD BASIC	10:30~11:30 ボディメイクヨガ	10:15~11:00 おはようストレッチ (シニアレッスン)	10:30~11:15 BOARD PILATES	10:30~11:15 BOARD PILATES	定休日
	11:45~12:30 BOARD PILATES	12:00~12:45 BOARD BASIC	11:30~12:15 BOARD BASIC	11:45~12:45 腰痛改善ヨガ	11:45~12:30 BOARD BASIC	
	18:30~19:15 BOARD BASIC	18:30~19:30 ヨガフィット ミュージック	18:30~19:15 BOARD BASIC	18:30~19:15 BOARD PILATES	13:00~14:00 MusicFeelYoga BASIC (有料)	
	20:00~21:00 ボディメイクヨガ	20:00~20:45 BODYCOMBAT	20:00~20:45 HIITTHEBEAT	20:00~20:45 BOARD BASIC	16:30~17:30 K-POPサークル (有料)	

月	火	水	木	金	土	日
9月25日	9月26日	9月27日	9月28日	9月29日	9月30日	
10:30~11:15 FLOピラティス	10:30~11:15 BOARD BASIC	10:30~11:30 ボディメイクヨガ	10:15~11:00 おはようストレッチ (シニアレッスン)	10:30~11:15 BOARD PILATES	定休日	
11:45~12:30 BOARD BASIC	11:45~12:30 BOARD PILATES	12:00~12:45 BOARD BASIC	11:30~12:15 BOARD BASIC	11:45~12:45 腰痛改善ヨガ		
19:00~20:00 BODYCOMBAT KEN 亀田交流プラザ	19:00~20:00 HIITTHEBEAT KEN	19:00~20:00 BODYCOMBAT KEN	18:30~19:15 BOARD BASIC	18:30~19:30 ボディメイクヨガ		
			20:00~21:00 腰痛改善ヨガ	20:00~20:45 BOARD BASIC		