

# 【10月LESSONスケジュール】

2023年 9月 20日更新

月	火	水	木	金	土	日
						10月1日
						10:30~11:15 BOARD BASIC
						11:45~12:30 POPピラティス
						13:00~14:00 腰痛改善ヨガ

月	火	水	木	金	土	日
10月2日	10月3日	10月4日	10月5日	10月6日	10月7日	10月8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 ヨガベーシック	11:45~12:30 BOARD PILATES	
				16:30~17:30 K-POPサークル (有料)	13:00~13:45 BOARD BASIC	
	18:30~19:15 ZUMBA	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		
	20:00~20:45 BOARD BASIC	20:00~20:45 BODYCOMBAT	20:00~20:45 POPピラティス	20:00~21:00 MusicFeelYoga BASIC (有料)		

月	火	水	木	金	土	日
10月9日	10月10日	10月11日	10月12日	10月13日	10月14日	10月15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	11:45~12:30 BOARD PILATES	11:45~12:30 POPピラティス
				16:30~17:30 K-POPサークル (有料)	13:00~13:45 BOARD BASIC	13:00~14:00 MusicFeelYoga BASIC (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 BOARD BASIC	20:00~20:45 BODYCOMBAT	20:00~21:00 ボディメイクヨガ	20:00~20:45 BOARD BASIC		

## 【10月LESSONスケジュール】

月	火	水	木	金	土	日
10月16日	10月17日	10月18日	10月19日	10月20日	10月21日	10月22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	10:30~11:15 BOARD BASIC
	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 BASIC	11:45~12:30 BOARD PILATES
					13:00~14:00 パワーフローヨガ	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 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		
	20:00~21:00 ボディメイクヨガ	20:00~20:45 BODYCOMBAT	20:00~20:45 POPピラティス	20:00~21:00 MusicFeelYoga BASIC (有料)		

月	火	水	木	金	土	日
10月23日	10月24日	10月25日	10月26日	10月27日	10月28日	10月29日
定休日	定休日	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 BASIC	10:30~11:15 ZUMBA
		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 PILATES	11:45~12:30 POPピラティス
					13:00~14:00 ヨガベーシック	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 FLOピラティス	18:30~19:15 BOARD BASIC	18:30~19:15 BOARD PILATES		
		20:00~20:45 BODYCOMBAT	20:00~21:00 パワーフローヨガ	20:00~20:45 BOARD BASIC		