

# 【11月LESSONスケジュール】

2023年 10月 20日更新

月	火	水	木	金	土	日
		11月1日	11月2日	11月3日	11月4日	11月5日
定休日		10:30~11:30 ボディメイクヨガ	10:15~10:50 おはようストレッチ (シニアレッスン)	10:30~11:15 BOARD BASIC	10:30~11:15 BODYCOMBAT tomo	10:30~11:15 POPピラティス
		12:00~12:45 BOARD BASIC	11:30~12:15 BOARD PILABODY	11:30~12:15 BOARD PILATES	11:45~12:45 腰痛改善ヨガ	11:45~12:45 パワーフローヨガ
				13:00~14:00 MusicFeelYoga BASIC (有料)	13:15~14:00 BOARD PILABODY	13:15~14:00 BOARD BASIC
		18:30~19:30 ヨガフィット ミュージック	18:30~19:15 BOARD BASIC AYUMI			
		20:00~20:45 BODYCOMBAT tomo	20:00~20:45 BOARD PILABODY			

月	火	水	木	金	土	日
11月6日	11月7日	11月8日	11月9日	11月10日	11月11日	11月12日
定休日	10:30~11:15 BOARD BASIC	10:30~11:05 HIITTHEBEAT	10:15~10:50 おはようストレッチ (シニアレッスン)	10:30~11:30 パワーフローヨガ	10:30~11:15 BODYCOMBAT tomo	定休日
	11:45~12:30 BOARD PILATES	11:30~12:30 腰痛改善ヨガ	11:30~12:15 BOARD PILABODY	11:45~12:30 BOARD BASIC	11:45~12:45 ヨガフィット ミュージック	
					13:15~14:00 BOARD PILABODY	
				16:30~17:30 K-POPサークル (有料)		
	18:30~19:15 BOARD PILABODY	18:30~19:30 ヨガフィット ミュージック	18:30~19:15 BOARD BASIC AYUMI	18:30~19:15 BOARD PILATES AYUMI		
	20:00~20:45 BOARD BASIC	20:00~20:45 BODYCOMBAT tomo	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
11月13日	11月14日	11月15日	11月16日	11月17日	11月18日	11月19日
定休日	10:30~11:15 BOARD BASIC	10:30~11:05 HIITTHEBEAT	10:15~10:50 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 BODYCOMBAT tomo	10:30~11:15 POPピラティス
	11:45~12:30 BOARD PILATES	11:30~12:30 腰痛改善ヨガ	11:30~12:15 BOARD PILABODY	11:45~12:30 BOARD BASIC	11:45~12:45 腰痛改善ヨガ	11:45~12:45 ヨガベーシック
					13:15~14:00 BOARD PILABODY	13:15~14:00 BOARD BASIC
				16:30~17:30 K-POPサークル (有料)		
	18:30~19:15 HIITTHEBEAT	18:30~19:30 ヨガフィット ミュージック	18:30~19:15 POPピラティス	18:30~19:15 BOARD BASIC AYUMI		
	20:00~20:45 フローピラティス	20:00~20:45 BODYCOMBAT tomo	20:00~21:00 MusicFeelYoga BASIC (有料)	20:00~20:45 BOARD PILABODY		

## 【11月LESSONスケジュール】

月	火	水	木	金	土	日
11月20日	11月21日	11月22日	11月23日	11月24日	11月25日	11月26日
定休日	10:30~11:15 BOARD BASIC	10:30~11:05 HIITTHEBEAT	10:30~11:15 BODYCOMBAT tomo	定休日	定休日	10:30~11:30 パワーフローヨガ
	11:45~12:30 BOARD PILATES	11:30~12:15 フローピラティス	11:45~12:30 BOARD PILABODY			12:00~12:45 BOARD BASIC
			13:00~14:00 腰痛改善ヨガ			13:15~14:00 BOARD PILATES
	18:30~19:15 ZUMBA	18:30~19:30 ヨガフィット ミュージック				
	20:00~21:00 パワーフローヨガ	20:00~20:45 BODYCOMBAT tomo				

月	火	水	木	金	土	日
11月27日	11月28日	11月29日	11月30日			
10:30~11:15 BOARD PILABODY	10:30~11:15 BOARD BASIC	10:30~11:30 ボディメイクヨガ	10:15~10:50 おはようストレッチ (シニアレッスン)			
11:45~12:45 パワーフローヨガ	11:45~12:30 BOARD PILATES	12:00~12:45 BOARD BASIC	11:30~12:15 BOARD PILABODY			
18:30~19:15 BOARD PILATES	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 AYUMI			
20:00~20:45 HIITTHEBEAT	20:00~21:00 ヨガベーシック	20:00~20:45 BODYCOMBAT tomo	20:00~20:45 POPピラティス			