

【12月LESSONスケジュール】

2023年 11月 20日更新

月	火	水	木	金	土	日
				12月1日	12月2日	12月3日
定休日				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 ZUMBA
				11:50~12:35 BOARD PILABODY	11:35~12:35 ヨガベーシック	11:35~12:20 BOARD PILABODY
					12:55~13:40 BOARD PILABODY	12:40~13:25 BOARD BASIC
				18:30~19:15 BOARD PILABODY		
				20:00~20:45 BOARD BASIC		

月	火	水	木	金	土	日
12月4日	12月5日	12月6日	12月7日	12月8日	12月9日	12月10日
定休日	10:30~11:15 BOARD PILABODY	10:30~11:15 BOARD PILATES	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	定休日
	11:35~12:20 BOARD BASIC	11:35~12:35 パワーフローヨガ	11:10~11:45 HIITTHEBEAT	11:50~12:35 BOARD PILABODY	11:35~12:20 BOARD BASIC	
			12:05~13:05 腰痛改善ヨガ		12:40~13:25 BOARD PILABODY	
	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 PILABODY		
	20:00~20:45 BOARD BASIC	20:00~20:45 BODYCOMBAT tomo	20:00~20:45 BOARD PILABODY	20:00~21:00 パワーフローヨガ		

月	火	水	木	金	土	日
12月11日	12月12日	12月13日	12月14日	12月15日	12月16日	12月17日
定休日	10:30~11:15 BOARD PILABODY	10:30~11:15 BOARD PILATES	10:15~10:50 おはようストレッチ (シニアレッスン)	10:30~11:30 ヨガベーシック	10:30~11:15 BODYCOMBAT tomo	10:30~11:15 BOARD PILABODY
	11:35~12:20 BOARD BASIC	11:35~12:35 パワーフローヨガ	11:10~11:45 HIITTHEBEAT	11:50~12:35 BOARD PILABODY	11:35~12:20 BOARD BASIC	11:35~12:20 POPピラティス
			12:05~13:05 腰痛改善ヨガ		12:40~13:25 BOARD PILABODY	12:40~13:40 MusicFeelYoga BASIC (有料)
	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 PILABODY		
	20:00~20:45 BOARD BASIC	20:00~20:45 BODYCOMBAT tomo	20:00~20:45 BOARD PILABODY	20:00~21:00 パワーフローヨガ		

【12月LESSONスケジュール】

月	火	水	木	金	土	日
12月18日	12月19日	12月20日	12月21日	12月22日	12月23日	12月24日
定休日	10:30~11:15 BOARD PILABODY	10:30~11:15 BOARD BASIC	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	定休日
	11:35~12:20 BOARD BASIC	11:35~12:35 パワーフローヨガ	11:10~11:45 HIITTHEBEAT	11:50~12:35 BOARD PILABODY	11:35~12:20 BOARD BASIC	
			12:05~13:05 腰痛改善ヨガ		12:40~13:25 BOARD PILABODY	
	18:30~19:15 ZUMBA	18:30~19:15 BOARD BASIC	18:30~19:30 ヨガベーシック	18:30~19:15 BOARD PILABODY		
	20:00~21:00 ボディメイクヨガ	20:00~20:45 BODYCOMBAT tomo	20:00~20:45 BOARD PILABODY	20:00~21:00 MusicFeelYoga BASIC (有料)		

月	火	水	木	金	土	日
12月25日	12月26日	12月27日	12月28日	12月29日	12月30日	12月31日
定休日	10:30~11:15 BOARD PILABODY	10:30~11:15 BOARD BASIC	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	10:30~11:05 HIITTHEBEAT	定休日
	11:35~12:20 BOARD BASIC	11:35~12:20 BOARD PILATES	11:10~11:55 BOARD PILABODY	11:50~12:35 BOARD BASIC	11:25~12:25 パワーフローヨガ	
			12:15~13:15 腰痛改善ヨガ	12:55~13:40 BOARD PILABODY		
	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 BOARD PILABODY			
	20:00~20:45 BOARD PILABODY	20:00~20:45 BOARD BASIC	20:00~20:45 POPピラティス			