

【1月LESSONスケジュール】

2023年 12月 20日更新

月	火	水	木	金	土	日
1月1日	1月2日	1月3日	1月4日	1月5日	1月6日	1月7日
定休日	定休日	10:30~11:15 BOARD PILABODY	10:30~11:30 ボディメイクヨガ	10:30~11:15 BOARD PILATES	10:30~11:15 BODYCOMBAT tomo	10:30~11:30 腰痛改善ヨガ
		11:35~12:20 BOARD BASIC	11:50~12:35 BOARD PILABODY	11:35~12:35 パワーフローヨガ	11:35~12:35 腰痛改善ヨガ	11:50~12:35 BOARD PILATES
		12:40~13:40 ヨガフィット ミュージック	12:55~13:40 HIITTHEBEAT	12:55~13:40 BOARD BASIC	12:55~13:40 BOARD PILABODY	12:55~13:40 BOARD BASIC

月	火	水	木	金	土	日	
1月8日	1月9日	1月10日	1月11日	1月12日	1月13日	1月14日	
定休日			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	定休日	
			11:10~11:45 HIITTHEBEAT	11:35~12:20 BOARD PILABODY	11:35~12:35 腰痛改善ヨガ		
			12:05~13:05 腰痛改善ヨガ		12:55~13:40 BOARD PILATES		
			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 POPピラティス		18:30~19:15 BOARD PILABODY
			20:00~20:45 ZUMBA	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
1月15日	1月16日	1月17日	1月18日	1月19日	1月20日	1月21日
定休日			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 BOARD PILABODY
			11:10~11:45 HIITTHEBEAT	11:35~12:20 BOARD PILABODY	11:35~12:35 腰痛改善ヨガ	11:35~12:20 BOARD BASIC
			12:05~13:05 腰痛改善ヨガ		12:55~13:40 BOARD PILABODY	12:40~13:40 MusicFeelYoga BASIC (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 BOARD BASIC	18:30~19:30 腰痛改善ヨガ
			20:00~21:00 ボディメイクヨガ	20:00~20:45 BODYCOMBAT tomo	20:00~20:45 BOARD PILABODY	20:00~20:45 BOARD BASIC

【1月LESSONスケジュール】

月	火	水	木	金	土	日
1月22日	1月23日	1月24日	1月25日	1月26日	1月27日	1月28日
10:30~11:15 BOARD BASIC	10:30~11:30 パワーフローヨガ	七重浜の湯 休館日	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		定休日
11:35~12:20 BOARD PILABODY	11:50~12:35 BOARD PILATES		11:10~11:45 HIITTHEBEAT	11:50~12:35 BOARD BASIC	13:00~14:00 HIITTHEBEAT JESS	
			12:05~13:05 腰痛改善ヨガ		14:30~15:30 BODYCOMBAT KEN	
18:30~19:15 BOARD BASIC	18:30~19:15 BOARD PILABODY		18:30~19:15 POPピラティス	19:00~20:00 HIITTHEBEAT JESS		
20:00~20:45 BOARD PILATES	20:00~21:00 ヨガベーシック		20:00~20:45 BOARD PILABODY HARUKA	20:30~21:30 BODYCOMBAT KEN		

月	火	水	木	金	土	日
1月29日	1月30日	1月31日				
定休日	10:30~11:15 BODYCOMBAT tomo	10:30~11:15 BOARD BASIC				
	11:35~12:20 BOARD PILABODY	11:35~12:20 BOARD PILATES				
	18:30~19:30 ヨガベーシック	18:30~19:15 BOARD BASIC				
	20:00~20:45 BOARD PILABODY	20:00~21:00 MusicFeelYoga BASIC (有料)				