

【2月LESSONスケジュール】

2024年 1月 20日更新

月	火	水	木	金	土	日
			2月1日	2月2日	2月3日	2月4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 PILABODY	10:30~11:15 BODYCOMBAT tomo	10:30~11:15 BOARD BASIC
			11:10~11:45 HIITTHEBEAT	11:35~12:20 BOARD BASIC	11:35~12:20 FLOピラティス	11:35~12:20 ZUMBA
			12:05~13:05 ヨガベーシック AYUMI		12:40~13:25 BOARD PILABODY	12:40~13:40 腰痛改善ヨガ
			18:30~19:15 POPピラティス	18:30~19:30 パワーフローヨガ		
			20:00~20:45 BOARD PILABODY	20:00~20:45 BOARD BASIC		

月	火	水	木	金	土	日
2月5日	2月6日	2月7日	2月8日	2月9日	2月10日	2月11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)	10:30~11:15 BOARD BASIC	10:30~11:15 BODYCOMBAT tomo	10:30~11:15 BOARD BASIC
	11:35~12:20 BOARD BASIC	11:35~12:20 BOARD PILABODY	11:10~11:45 HIITTHEBEAT	11:35~12:35 ボディメイクヨガ	11:35~12:35 腰痛改善ヨガ	11:35~12:20 BOARD PILABODY
			12:05~13:05 ヨガフィット ミュージック		12:55~13:40 BOARD BASIC	12:40~13:25 FLOピラティス
	18:30~19:15 BOARD PILABODY	18:30~19:15 BOARD BASIC	18:30~19:15 BOARD PILATES	18:30~19:30 パワーフローヨガ		
	20:00~20:45 ZUMBA	20:00~20:45 BODYCOMBAT tomo	20:00~20:45 BOARD PILABODY HARUKA	20:00~20:45 BOARD BASIC		

月	火	水	木	金	土	日
2月12日	2月13日	2月14日	2月15日	2月16日	2月17日	2月18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)	10:30~11:15 BOARD BASIC	10:30~11:15 BODYCOMBAT tomo	定休日
	11:35~12:20 BOARD BASIC	11:35~12:20 BOARD PILABODY	11:10~11:45 HIITTHEBEAT	11:35~12:35 パワーフローヨガ	11:35~12:35 ヨガベーシック tomo	
			12:05~13:05 腰痛改善ヨガ			
	18:30~19:15 BOARD PILABODY	18:30~19:15 BOARD BASIC	18:30~19:15 FLOピラティス	19:30~21:00 ヨガチャレンジ90 HANA		
	20:00~21:00 ボディメイクヨガ	20:00~20:45 BODYCOMBAT tomo	20:00~20:45 BOARD PILABODY HARUKA			

【2月LESSONスケジュール】

月	火	水	木	金	土	日
2月19日	2月20日	2月21日	2月22日	2月23日	2月24日	2月25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)	10:30~11:15 BOARD BASIC	定休日	定休日
	11:35~12:20 BOARD BASIC	11:35~12:20 BOARD PILABODY	11:10~11:45 HIITTHEBEAT	11:35~12:20 BOARD PILABODY		
			12:05~13:05 ポディメイクヨガ	12:40~13:40 MusicFeelYoga BASIC (有料)		
	18:30~19:15 BOARD PILABODY	18:30~19:15 BOARD BASIC	18:30~19:15 BOARD PILATES			
	20:00~21:00 ヨガベーシック HANA	20:00~20:45 BODYCOMBAT tomo	20:00~20:45 BOARD PILABODY HARUKA			

月	火	水	木	金	土	日
2月26日	2月27日	2月28日	2月29日			
10:30~11:15 BOARD BASIC	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)			
11:35~12:35 パワーフローヨガ	11:35~12:20 BOARD BASIC	11:35~12:20 BOARD PILABODY	11:10~11:45 HIITTHEBEAT			
			12:05~13:05 ヨガベーシック AYUMI			
18:30~19:15 BOARD PILATES	18:30~19:15 BOARD PILABODY	18:30~19:15 BOARD BASIC	18:30~19:15 POPピラティス			
20:00~20:45 BOARD BASIC	20:00~21:00 MusicFeelYoga BASIC (有料)	20:00~20:45 BODYCOMBAT tomo	20:00~20:45 BOARD PILABODY HARUKA			