

【3月LESSONスケジュール】

2024年 2月 20日更新

月	火	水	木	金	土	日
				3月1日	3月2日	3月3日
定休日				10:30~11:15 BODYCOMBAT tomo	10:30~11:15 BOARD BASIC	10:30~11:15 BOARD BASIC
				11:35~12:20 BOARD BASIC	11:35~12:20 FLOピラティス	11:35~12:20 BOARD PILABODY
					12:40~13:25 BOARD PILABODY	12:40~13:40 腰痛改善ヨガ
				18:30~19:30 パワーフローヨガ		
				20:00~20:45 BOARD BASIC		

月	火	水	木	金	土	日
3月4日	3月5日	3月6日	3月7日	3月8日	3月9日	3月10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)	10:30~11:15 BOARD PILABODY	10:30~11:15 BODYCOMBAT tomo	定休日
	11:35~12:20 BOARD BASIC	11:35~12:20 FLOピラティス	11:10~11:45 HIITTHEBEAT	11:35~12:20 BOARD BASIC	11:35~12:35 腰痛改善ヨガ	
			12:05~13:05 ヨガフィット ミュージック		12:55~13:40 BOARD BASIC	
	18:30~19:30 ヨガベーシック HANA	18:30~19:15 BOARD BASIC	18:30~19:15 BOARD PILATES	18:30~19:15 BOARD PILABODY		
	20:00~20:45 美脚・美尻トレーニング KANON	20:00~20:45 BODYCOMBAT tomo	20:00~20:45 BOARD PILABODY	20:00~20:45 BOARD BASIC		

月	火	水	木	金	土	日
3月11日	3月12日	3月13日	3月14日	3月15日	3月16日	3月17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)	10:30~11:15 BODYCOMBAT tomo	10:30~11:15 BOARD BASIC	10:30~11:15 BOARD PILABODY
	11:35~12:20 美脚・美尻トレーニング KANON	11:35~13:05 ヨガチャレンジ90 HANA	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 腰痛改善ヨガ			12:55~13:40 BOARD BASIC
	18:30~19:15 BOARD PILABODY	18:30~19:15 BOARD BASIC	18:30~19:15 BOARD PILABODY	18:30~19:05 HIITTHEBEAT	12:40~13:25 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 BASIC	19:30~21:00 ヨガチャレンジ90 HANA		

【3月LESSONスケジュール】

月	火	水	木	金	土	日
3月18日	3月19日	3月20日	3月21日	3月22日	3月23日	3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)	10:30~11:15 BODYCOMBAT tomo	10:30~11:15 BOARD BASIC	定休日
	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	11:35~12:20 FLOピラティス	
		12:40~13:40 MusicFeelYoga BASIC (有料)			12:40~13:25 BOARD PILABODY	
	18:30~19:15 BOARD PILABODY		18:30~19:15 BOARD BASIC	18:30~19:30 パワーフローヨガ		
	20:00~21:00 ヨガベーシック HANA		20:00~20:45 BOARD PILABODY	20:00~20:45 BOARD BASIC		

月	火	水	木	金	土	日
3月25日	3月26日	3月27日	3月28日	3月29日	3月30日	3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)	10:30~11:15 BODYCOMBAT tomo	10:30~11:15 BOARD BASIC	10:30~11:30 ヨガフィット ミュージック
	11:35~12:20 BOARD BASIC	11:35~12:20 FLOピラティス	11:10~11:45 HIITTHEBEAT	11:35~12:20 BOARD PILABODY	11:35~12:20 FLOピラティス	11:50~12:35 BOARD PILATES
			12:05~13:05 ヨガベーシック AYUMI		12:40~13:25 BOARD PILABODY	12:55~13:40 BOARD BASIC
	18:30~19:15 BOARD PILABODY	18:30~19:15 BOARD BASIC	18:30~19:05 HIITTHEBEAT	18:30~19:15 BOARD BASIC		
	20:00~21:00 MusicFeelYoga BASIC (有料)	20:00~20:45 BODYCOMBAT tomo	19:30~21:00 ヨガチャレンジ90 HANA	20:00~20:45 BOARD PILABODY		