

# 【4月LESSONスケジュール】

2024年 3月 20日更新

月	火	水	木	金	土	日
4月1日	4月2日	4月3日	4月4日	4月5日	4月6日	4月7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 BOARD BASIC	11:10~11:45 HIITTHEBEAT	10:30~11:15 BOARD BASIC	10:30~11:15 BOARD PILABODY	10:30~11:15 BOARD BASIC
	11:35~12:20 BOARD BASIC	11:35~12:20 FLOピラティス	12:05~13:05 ヨガフィット ミュージック	11:35~12:20 BODYCOMBAT tomo	11:35~12:20 BOARD BASIC	11:35~12:20 BOARD PILABODY
					12:40~13:40 ボディメイクヨガ	12:40~13:40 パワーフローヨガ
	18:30~19:15 BOARD PILABODY	18:30~19:15 BOARD BASIC	18:30~19:15 BOARD PILABODY HARUKA	18:30~19:05 HIITTHEBEAT		
	20:00~20:45 BOARD BASIC	20:00~20:45 BODYCOMBAT tomo	20:00~20:45 POPピラティス HARUKA	19:30~21:00 ヨガチャレンジ90 HANA		

月	火	水	木	金	土	日
4月8日	4月9日	4月10日	4月11日	4月12日	4月13日	4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 PILABODY	10:30~11:15 BOARD BASIC	11:10~11:45 HIITTHEBEAT	10:30~11:15 BOARD BASIC	10:30~11:15 BOARD PILABODY	定休日
	11:35~12:20 BOARD BASIC	11:35~12:20 FLOピラティス	12:05~12:50 BOARD PILABODY	11:35~12:20 BODYCOMBAT tomo	11:35~12:35 腰痛改善ヨガ	
					12:55~13:40 BOARD BASIC	
	18:30~19:15 BOARD PILABODY	18:30~19:15 BOARD BASIC	18:30~19:05 HIITTHEBEAT	18:30~19:30 ボディメイクヨガ		
	20:00~20:45 BOARD BASIC	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		

月	火	水	木	金	土	日
4月15日	4月16日	4月17日	4月18日	4月19日	4月20日	4月21日
		七重浜の湯 休館日	七重浜の湯 休館日			
10:30~11:15 BOARD PILABODY	10:30~11:15 BOARD PILATES			10:30~11:15 BOARD BASIC	10:30~11:15 BOARD BASIC	10:30~11:15 BOARD PILABODY
11:35~12:20 BOARD BASIC	11:35~12:20 BOARD PILABODY			11:35~12:20 BODYCOMBAT tomo	11:35~12:20 FLOピラティス	11:35~12:20 BOARD BASIC
					12:40~13:25 BOARD PILABODY	12:40~13:40 MusicFeelYoga BASIC (有料)
18:30~19:15 BOARD PILABODY	18:30~19:30 ボディメイクヨガ			18:30~19:15 BOARD BASIC		
20:00~20:45 BOARD BASIC	20:00~20:45 美脚・美尻トレーニング KANON			20:00~20:45 BOARD PILABODY		

## 【4月LESSONスケジュール】

月	火	水	木	金	土	日
4月22日	4月23日	4月24日	4月25日	4月26日	4月27日	4月28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 BASIC	10:30~11:30 MySelfYoga	定休日
	11:35~12:20 BOARD BASIC	11:35~12:20 BOARD PILABODY	11:10~11:45 HIITTHEBEAT 12:05~13:05 ポディメイクヨガ	11:35~12:20 BODYCOMBAT tomo	11:50~12:35 BOARD BASIC	
					12:55~13:40 BOARD PILABODY	
	18:30~19:15 BOARD PILABODY	18:30~19:15 BOARD BASIC	18:30~19:30 MySelfYoga HARUKA	18:30~19:15 BOARD BASIC		
	20:00~20:45 BOARD BASIC	20:00~20:45 BODYCOMBAT tomo	20:00~20:45 POPピラティス HARUKA	20:00~21:00 MusicFeelYoga BASIC (有料)		

月	火	水	木	金	土	日
4月29日	4月30日					
定休日	10:30~11:15 BOARD PILABODY					
	11:35~12:20 BOARD BASIC					
	18:30~19:30 ヨガベーシック HANA					
	20:00~20:45 美脚・美尻トレーニング KANON					