

【5月LESSONスケジュール】

2024年 4月 20日更新

月	火	水	木	金	土	日
		5月1日	5月2日	5月3日	5月4日	5月5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	11:10~11:45 HIITTHEBEAT	10:30~11:30 ボディメイクヨガ	10:30~11:15 BODYCOMBAT tomo	10:30~11:15 BOARD PILABODY
		11:35~12:35 MySelfYoga	12:05~12:50 BOARD PILABODY	11:50~12:35 BOARD BASIC	11:35~12:35 ヨガベーシック tomo	11:35~12:35 腰痛改善ヨガ
		18:30~19:15 BOARD BASIC	18:30~19:30 MySelfYoga HARUKA			
		20:00~20:45 BODYCOMBAT tomo	20:00~20:45 POPピラティス HARUKA			

月	火	水	木	金	土	日
5月6日	5月7日	5月8日	5月9日	5月10日	5月11日	5月12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 ボディメイクヨガ	10:30~11:15 BOARD BASIC	定休日
	11:35~12:20 BOARD BASIC	11:35~12:35 MySelfYoga	11:10~11:45 HIITTHEBEAT	11:50~12:35 BODYCOMBAT tomo	11:35~12:35 パワーフローヨガ	
			12:05~12:50 BOARD PILABODY			
	18:30~19:15 BOARD PILABODY	18:30~19:15 BOARD BASIC	18:30~19:05 HIITTHEBEAT	18:30~19:15 BOARD PILABODY		
	20:00~20:45 ZUMBA	20:00~20:45 BODYCOMBAT tomo	19:30~21:00 ヨガチャレンジ90	20:00~21:00 MusicFeelYoga BASIC (有料)		
			HANA			

月	火	水	木	金	土	日
5月13日	5月14日	5月15日	5月16日	5月17日	5月18日	5月19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 ボディメイクヨガ	10:30~11:15 BOARD BASIC	10:30~11:15 BOARD PILABODY
	11:35~12:20 BOARD BASIC	11:35~12:35 MySelfYoga	11:10~11:45 HIITTHEBEAT	11:50~12:35 BODYCOMBAT tomo	11:35~12:35 腰痛改善ヨガ	11:35~12:20 BOARD BASIC
			12:05~12:50 BOARD PILABODY			12:40~13:40 MusicFeelYoga BASIC (有料)
	18:30~19:30 ボディメイクヨガ	18:30~19:15 BOARD BASIC	18:30~19:30 MySelfYoga HARUKA	18:30~19:15 BOARD PILABODY		
	20:00~20:45 BOARD BASIC	20:00~20:45 BODYCOMBAT tomo	20:00~20:45 BOARD PILABODY HARUKA	20:00~21:00 パワーフローヨガ		

【5月LESSONスケジュール】

月	火	水	木	金	土	日
5月20日	5月21日	5月22日	5月23日	5月24日	5月25日	5月26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 ボディメイクヨガ	MusicFeel YOGA イベント 12:00~13:00 MusicFeelYoga BASIC MAIE 13:30~14:45 MusicFeelYoga AII Lelvel YUMA	定休日
	11:35~12:20 BOARD BASIC	11:35~12:35 MySelfYoga	11:10~11:45 HIITTHEBEAT	11:50~12:35 BODYCOMBAT tomo		
			12:05~12:50 BOARD PILABODY			
	18:30~19:15 BOARD PILABODY	18:30~19:15 BOARD BASIC	18:30~19:15 POPピラティス HARUKA	18:30~19:30 腰痛改善ヨガ		
	20:00~20:45 美脚・美尻トレーニング KANON	20:00~20:45 BODYCOMBAT tomo	20:00~21:00 ヨガベーシック HANA	20:00~20:45 BOARD BASIC		

月	火	水	木	金	土	日
5月27日	5月28日	5月29日	5月30日	5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 ボディメイクヨガ		
	11:35~12:20 BOARD BASIC	11:35~12:35 MySelfYoga	11:10~11:45 HIITTHEBEAT	11:50~12:35 BODYCOMBAT tomo		
			12:05~12:50 BOARD PILABODY			
	18:30~19:30 ヨガベーシック	18:30~19:15 BOARD BASIC	18:30~19:30 MySelfYoga HARUKA	18:30~19:05 HIITTHEBEAT		
	20:00~20:45 BOARD BASIC	20:00~20:45 BODYCOMBAT tomo	20:00~20:45 BOARD PILABODY HARUKA	19:30~21:00 ヨガチャレンジ90 HANA		