

# 【7月LESSONスケジュール】

2024年 6月 20日更新

月	火	水	木	金	土	日
	7月2日	7月3日	7月4日	7月5日	7月6日	7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)		10:15~11:00 BODYCOMBAT tomo	10:15~11:00 BOARD BASIC
	10:30~11:05 HIITTHEBEAT	10:30~11:15 BOARD	11:10~11:55 BOARD BASIC	10:30~11:30 MySelfYoga	11:15~12:15 ボディメイクヨガ	11:15~11:45 フローピラティス30
	11:15~11:45 ヨガストレッチ30	11:30~12:30 パワーフローヨガ	12:10~12:40 ヨガストレッチ30	11:45~12:30 BOARD PILATES		12:00~12:45 BOARD PILABODY
	12:00~12:45 BOARD BASIC					
	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 BOARD PILABODY	18:30~19:05 HIITTHEBEAT		
	20:00~21:00 パワーフローヨガ	20:00~20:45 BODYCOMBAT tomo	20:00~20:45 BOARD BASIC	19:15~19:45 ヨガストレッチ30		

月	火	水	木	金	土	日
	7月8日	7月9日	7月10日	7月11日	7月12日	7月13日
定休日				10:15~10:50 おはようストレッチ (シニアレッスン)		10:15~11:00 BODYCOMBAT tomo
	10:30~11:15 BOARD BASIC	10:30~11:15 BOARD PILATES	11:10~11:45 HIITTHEBEAT	10:30~11:30 ボディメイクヨガ	11:15~11:45 ヨガストレッチ30	
	11:30~12:00 ヨガストレッチ30	11:30~12:30 MySelfYoga	12:00~12:30 ヨガストレッチ30	11:45~12:30 BOARD BASIC	12:00~12:45 BOARD PILABODY	
	12:15~13:00 BOARD PILABODY		12:45~13:00 BOARD BASIC			
	18:30~19:30 ヨガベーシック HANA	18:30~19:15 BOARD BASIC	18:30~19:00 POPピラティス30	18:30~19:15 BOARD PILABODY		
	19:40~20:10 美脚・美尻トレ	20:00~20:45 BODYCOMBAT tomo	19:15~19:45 フローピラティス30	20:00~20:45 BOARD BASIC		
20:20~20:50 ZUMBA		20:00~20:45 BOARD PILABODY HARUKA				

月	火	水	木	金	土	日
	7月15日	7月16日	7月17日	7月18日	7月19日	7月20日
定休日				10:15~10:50 おはようストレッチ (シニアレッスン)		10:15~11:00 BODYCOMBAT tomo
	10:30~11:05 HIITTHEBEAT	10:30~11:15 BOARD PILABODY	11:10~11:55 BOARD BASIC	10:30~11:30 MySelfYoga	11:15~12:15 ボディメイクヨガ	10:15~11:00 BOARD PILABODY
	11:15~11:45 ヨガストレッチ30	11:30~12:30 パワーフローヨガ	12:10~12:40 ヨガストレッチ30	11:45~12:30 BOARD PILATES		11:15~12:00 BOARD BASIC
	12:00~12:45 BOARD BASIC					12:30~13:30 MusicFeelYoga BASIC (有料)
	18:30~19:15 BOARD PILATES	18:30~19:30 ヨガベーシック HANA	18:30~19:30 MySelfYoga HARUKA	18:30~19:15 HIITTHEBEAT		
	19:30~20:00 美脚・美尻トレ	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		
20:20~20:50 ZUMBA						

## 【7月LESSONスケジュール】

月	火	水	木	金	土	日
7月22日	7月23日	7月24日	7月25日	7月26日	7月27日	7月28日
定休日	10:30~11:15 BOARD PILABODY	10:30~11:30 ヨガフィット ミュージック	10:15~10:50 おはようストレッチ (シニアレッスン)	10:30~11:00 BODYCOMBAT30	10:15~11:00 BODYCOMBAT tomo	定休日
	11:30~12:00 ヨガストレッチ30	11:45~12:30 BOARD PILATES	11:10~11:55 BOARD BASIC	11:15~11:45 ヨガストレッチ30	11:15~12:15 ヨガベーシック tomo	
	12:00~12:45 BOARD BASIC		12:10~13:10 パワーフローヨガ	12:00~12:45 BOARD ADVANCE		
				13:00~13:30 大人の簡単バレエ		
				ルティナー4周年		
	18:30~19:00 ヨガストレッチ30	18:30~19:15 BOARD BASIC	18:30~19:00 POPピラティス30	18:30~19:10 ヨガチャレンジ40		
	19:10~19:45 HIITTHEBEAT35	20:00~20:45 BODYCOMBAT tomo	19:15~19:45 フローピラティス30	19:30~20:20 MusicFeelYoga BASIC		
	20:00~21:00 ヨガチャレンジ60 HANA		20:00~20:45 BOARD PILABODY HARUKA	20:30~21:00 POPピラティス30		

月	火	水	木	金	土	日
7月29日	7月30日	7月31日				
定休日	10:30~11:15 BOARD BASIC	10:30~11:15 BOARD PILATES				
	11:30~12:00 ヨガストレッチ30	11:35~12:35 MySelfYoga				
	12:15~13:00 BOARD PILABODY					
	18:30~19:15 BOARD BASIC	18:30~19:30 ボディメイクヨガ				
	20:00~21:00 ヨガチャレンジ60 HANA	20:00~20:45 BODYCOMBAT tomo				