

# 【8月LESSONスケジュール】

2024年 7月 20日更新

月	火	水	木	金	土	日
			8月1日	8月2日	8月3日	8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)	10:30~11:30 MySelfYoga	10:15~11:00 BODYCOMBAT tomo	10:15~11:00 BOARD BASIC
			11:10~11:55 BOARD BASIC	11:45~12:30 BOARD PILATES	11:15~12:15 ボディメイクヨガ	11:15~11:45 ヨガストレッチ30
			12:10~12:40 ヨガストレッチ30			12:00~12:45 BOARD PILABODY
			12:55~13:40 BOARD PILABODY			
				18:30~19:05 HIITTHEBEAT		
				19:15~19:45 ヨガストレッチ30		
				20:00~20:45 BOARD ADVANCE		

月	火	水	木	金	土	日
8月5日	8月6日	8月7日	8月8日	8月9日	8月10日	8月11日
定休日	10:30~11:15 BOARD BASIC	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)	10:30~11:30 ボディメイクヨガ	10:15~11:00 BODYCOMBAT tomo	定休日
	11:30~12:00 ヨガストレッチ30	11:30~12:30 MySelfYoga	11:10~11:55 BOARD ADVANCE	11:45~12:30 BOARD BASIC	11:15~11:45 ヨガストレッチ30	
	12:15~13:00 BOARD PILABODY		12:10~12:40 ヨガストレッチ30		12:00~12:45 BOARD PILABODY	
	18:30~19:15 BOARD PILABODY	18:30~19:15 BOARD BASIC	18:30~19:00 POPピラティス30	18:30~19:30 ヨガチャレンジ60 HANA		
	20:00~21:00 ヨガフィット ミュージック	20:00~20:45 BODYCOMBAT tomo	19:15~19:45 フローピラティス30	20:00~20:45 BOARD ADVANCE		
			20:00~20:45 BOARD PILABODY HARUKA			

月	火	水	木	金	土	日
8月12日	8月13日	8月14日	8月15日	8月16日	8月17日	8月18日
定休日	10:30~11:05 HIITTHEBEAT	10:30~11:15 BOARD PILABODY	10:15~10:50 おはようストレッチ (シニアレッスン)	10:30~11:30 MySelfYoga	10:15~11:00 BODYCOMBAT tomo	定休日
	11:15~11:45 ヨガストレッチ30	11:30~12:30 パワーフローヨガ	11:10~12:55 BOARD ADVANCE	11:45~12:30 BOARD PILATES	11:30~12:30 MusicFeelYoga BASIC ※屋外(有料)	
	12:00~12:45 BOARD BASIC		12:10~12:40 ヨガストレッチ30			
		18:30~19:15 BOARD ADVANCE	18:30~19:30 MySelfYoga	18:30~19:15 HIITTHEBEAT		
	20:00~21:00 ヨガチャレンジ60 HANA	20:00~20:45 BOARD PILABODY	20:00~21:00 パワーフローヨガ			

## 【8月LESSONスケジュール】

月	火	水	木	金	土	日
8月19日	8月20日	8月21日	8月22日	8月23日	8月24日	8月25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)	10:30~11:15 BOARD BASIC	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 ADVANCE	11:30~12:30 MySelfYoga	11:15~12:15 ヨガフィット ミュージック	
	12:15~13:00 BOARD BASIC		12:10~12:40 ヨガストレッチ30			
	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	18:30~19:30 ボディメイクヨガ		
	19:10~19:45 HIITTHEBEAT35	20:00~20:45 BODYCOMBAT tomo	19:15~19:45 フローピラティス30	20:00~20:45 BOARD ADVANCE		
	20:00~21:00 パワーフローヨガ		20:00~20:45 BOARD PILABODY HARUKA			

月	火	水	木	金	土	日
8月26日	8月27日	8月28日	8月29日	8月30日	8月31日	
定休日	10:30~11:15 BOARD BASIC	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	10:15~11:00 BODYCOMBAT tomo	
	11:30~12:00 ヨガストレッチ30	11:30~12:30 ヨガフィット ミュージック	11:10~12:55 BOARD ADVANCE	11:30~12:30 MySelfYoga	11:15~12:15 ヨガベーシック tomo	
	12:15~13:00 BOARD PILABODY		12:10~12:40 ヨガストレッチ30			
	18:30~19:15 ヨガチャレンジ HANA	18:30~19:15 BOARD ADVANCE	18:30~19:30 MySelfYoga HARUKA	19:00~20:00 MusicFeelYoga BASIC ※屋外(有料)		
	19:30~20:00 美脚・美尻トレ	20:00~20:45 BODYCOMBAT tomo	20:00~20:45 BOARD PILABODY HARUKA			
	20:20~20:50 ZUMBA					