

【10月LESSONスケジュール】

2024年 9月 20日更新

月	火	水	木	金	土	日
	10月1日	10月2日	10月3日	10月4日	10月5日	10月6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 KICKBOXING Mio	定休日
	10:30~11:15 BOARD BASIC	10:30~11:15 BOARD PILATES	11:10~12:55 BOARD ADVANCE		11:15~12:00 ヨガストレッチ45	
	11:30~12:00 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	12:15~13:00 BOARD BASIC		
	12:15~13:00 BOARD PILABODY					
		18:30~19:00 HIITTHEBEAT35	18:30~19:15 BOARD PILABODY HARUKA	18:30~19:15 BOARD BASIC		
	18:30~19:15 BOARD BASIC	19:15~19:45 ヨガストレッチ30	19:30~20:00 大人簡単バレエ			
		20:00~20:45 BOARD BASIC	20:20~20:50 ZUMBA	20:00~21:00 ヨガフィット ミュージック		
	20:00~20:45 KICKBOXING Mio					

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

月	火	水	木	金	土	日
	10月14日	10月15日	10月16日	10月17日	10月18日	10月19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 KICKBOXING Mio	定休日
	10:30~11:05 HIITTHEBEAT	10:30~11:15 BOARD PILABODY	11:10~12:55 BOARD ADVANCE	10:30~11:15 BOARD BASIC	11:15~12:00 BOARD BASIC	
	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 BASIC					
		18:30~19:00 HIITTHEBEAT35	18:30~19:00 MySelfYoga HARUKA	18:30~19:15 BOARD BASIC		
	18:30~19:30 ボディメイクヨガ	19:15~19:45 ヨガストレッチ30	20:00~20:45 BOARD PILABODY HARUKA	20:00~21:00 MusicFeelYoga BASIC (有料)		
	20:00~20:45 KICKBOXING Mio	20:00~20:45 BOARD BASIC				

【10月LESSONスケジュール】

月	火	水	木	金	土	日
10月21日	10月22日	10月23日	10月24日	10月25日	10月26日	10月27日
定休日	10:30~11:15 BOARD PILABODY	七重浜の湯 休館日	七重浜の湯 休館日	10:30~11:15 BOARD BASIC	10:15~11:00 KICKBOXING Mio	10:15~11:00 BOARD BASIC
	11:30~12:00 ヨガストレッチ30			11:30~12:15 ヨガストレッチ45 KADUKI	11:15~12:00 BOARD PILABODY	11:15~12:15 パワーフローヨガ
	12:15~13:00 BOARD BASIC					
	18:30~19:00 ヨガストレッチ45			18:30~19:15 BOARD ADVANCE		
	20:00~20:45 KICKBOXING Mio			20:00~21:00 ヨガフィット ミュージック		

月	火	水	木	金	土	日
10月28日	10月29日	10月30日	10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)			
	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			
	12:15~13:00 BOARD PILABODY		12:10~12:40 ヨガストレッチ30			
	18:30~19:15 BOARD BASIC	18:30~19:15 BOARD PILATES	18:30~19:30 ボディメイクヨガ HANA			
	19:30~20:00 大人簡単バレエ	20:00~20:45 BOARD BASIC	20:00~20:45 BOARD PILABODY HARUKA			
	20:20~20:50 ZUMBA					