

【9月LESSONスケジュール】

2024年 8月 20日更新

月	火	水	木	金	土	日
						9月1日
定休日						定休日

月	火	水	木	金	土	日
9月2日	9月3日	9月4日	9月5日	9月6日	9月7日	9月8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	11:10~12:55 BOARD PILABODY	11:45~12:30 BOARD BASIC	11:15~12:15 ヨガフィット ミュージック	
	12:15~13:00 BOARD PILABODY		12:10~12:40 ヨガストレッチ30			
	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
9月9日	9月10日	9月11日	9月12日	9月13日	9月14日	9月15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	11:15~12:00 BOARD BASIC	
	12:00~12:45 BOARD BASIC		12:10~12:40 ヨガストレッチ30			
	18:30~19:30 ボディメイクヨガ	18:30~19:15 BOARD PILATES	18:30~19:15 BOARD PILABODY HARUKA	18:30~19:15 BOARD BASIC		
	20:00~20:45 BOARD BASIC	20:00~20:45 BODYCOMBAT tomo	19:30~20:00 大人簡単バレエ	20:00~21:00 MusicFeelYoga BASIC (有料)		
			20:20~20:50 ZUMBA			

【9月LESSONスケジュール】

月	火	水	木	金	土	日
9月16日	9月17日	9月18日	9月19日	9月20日	9月21日	9月22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) 11:10~11:55 BOARD ADVANCE	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 12:15~13:00 BOARD BASIC	11:45~12:30 BOARD PILATES	12:10~12:40 ヨガストレッチ30	11:30~12:15 ヨガストレッチ45	11:15~12:00 BOARD PILABODY	
	18:30~19:00 ヨガストレッチ30 19:10~19:45 HIITTHEBEAT35 20:00~21:00 パワーフローヨガ	18:30~19:30 ヨガチャレンジ HANA 20:00~20:45 BODYCOMBAT tomo	18:30~19:00 POPピラティス30 19:15~19:45 フローピラティス30 20:00~20:45 BOARD PILABODY HARUKA	18:30~19:15 BOARD ADVANCE 20:00~21:00 ボディメイクヨガ HANA		

月	火	水	木	金	土	日
9月23日	9月24日	9月25日	9月26日	9月27日	9月28日	9月29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) 11:10~12:55 BOARD ADVANCE	10:30~11:15 BOARD BASIC	10:15~11:00 BODYCOMBAT tomo 11:15~12:00 ヨガストレッチ45	10:15~11:00 BOARD PILABODY
	11:30~12:00 ヨガストレッチ30 12:15~13:00 BOARD PILABODY	11:30~12:30 ヨガフィット ミュージック	12:10~12:40 ヨガストレッチ30	11:30~12:30 MySelfYoga		11:30~12:30 MusicFeelYoga BASIC (有料)
	18:30~19:15 BOARD BASIC 19:30~20:00 大人簡単バレエ 20:20~20:50 ZUMBA	18:30~19:30 ボディメイクヨガ HANA 20:00~20:45 BODYCOMBAT tomo	18:30~19:00 POPピラティス30 19:15~19:45 フローピラティス30 20:00~20:45 BOARD PILABODY HARUKA	18:30~19:15 BOARD ADVANCE 20:00~21:00 ヨガチャレンジ HANA		