

【11月LESSONスケジュール】

2024年 10月 20日更新

月	火	水	木	金	土	日
				11月1日	11月2日	11月3日
定休日				10:30~11:15 BOARD BASIC	10:15~11:00 KICKBOXING Mio	10:15~11:00 BOARD BASIC
				11:30~12:15 BOARD PILATES	11:15~12:00 ヨガストレッチ45	11:15~12:15 パワーフローヨガ
				18:30~19:15 BOARD BASIC		
				20:00~21:00 ヨガフィット ミュージック		

月	火	水	木	金	土	日
11月4日	11月5日	11月6日	11月7日	11月8日	11月9日	11月10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)	10:30~11:15 BOARD BASIC	10:15~11:00 KICKBOXING Mio	定休日
	11:30~12:00 ヨガストレッチ30	11:30~12:15 BOARD PILATES	11:10~11:55 BOARD PILABODY	11:30~12:30 ボディメイクヨガ		
	12:15~13:00 BOARD BASIC		12:10~12:40 ヨガストレッチ30			
	18:30~19:15 BOARD PILABODY	18:30~19:30 ボディメイクヨガ	18:30~19:00 POPピラティス30	19:15~19:45 フローピラティス30	19:30~20:00 大人簡単バレエ	
	20:00~20:45 KICKBOXING Mio	20:00~20:45 BOARD BASIC	20:00~20:45 BOARD PILABODY HARUKA	20:20~20:50 ZUMBA		

月	火	水	木	金	土	日
11月11日	11月12日	11月13日	11月14日	11月15日	11月16日	11月17日
定休日	10:30~11:05 HIITTHEBEAT	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)	10:30~11:15 BOARD BASIC	10:15~11:00 KICKBOXING Mio	10:15~11:00 BOARD BASIC
	11:15~11:45 ヨガストレッチ30	11:30~12:15 BOARD PILATES	11:10~11:55 BOARD PILABODY	11:30~12:30 ヨガフィット ミュージック	11:15~12:00 BOARD BASIC	11:15~12:55 BOARD PILABODY
	12:00~12:45 BOARD BASIC		12:10~12:40 ヨガストレッチ30			
	18:30~19:15 BOARD PILABODY	18:30~19:00 BOARD PILATES	18:30~19:30 MySelfYoga HARUKA	18:30~19:15 BOARD BASIC		
	20:00~20:45 KICKBOXING Mio	19:15~19:45 ヨガストレッチ30	20:00~20:45 BOARD PILABODY HARUKA	20:00~21:00 ボディメイクヨガ		
		20:00~20:45 BOARD BASIC				

【11月LESSONスケジュール】

月	火	水	木	金	土	日
11月18日	11月19日	11月20日	11月21日	11月22日	11月23日	11月24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)	10:30~11:15 BOARD BASIC	10:15~11:00 KICKBOXING Mio	定休日
	11:30~12:00 ヨガストレッチ30	11:30~12:15 BOARD PILATES	11:10~11:55 BOARD PILABODY	11:30~12:30 ヨガフィット ミュージック	11:15~12:00 BOARD BASIC	
	12:15~13:00 BOARD BASIC		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	18:30~19:00 BOARD PILATES		
			19:15~19:45 フローピラティス30	19:15~19:45 ヨガストレッチ30		
	20:00~20:45 KICKBOXING Mio	20:00~21:00 ボディメイクヨガ	20:00~20:45 BOARD PILABODY HARUKA	20:00~20:45 BOARD BASIC		

月	火	水	木	金	土	日
11月25日	11月26日	11月27日	11月28日	11月29日	11月30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)	10:30~11:15 BOARD BASIC	10:15~11:00 KICKBOXING Mio	
	11:30~12:00 ヨガストレッチ30	11:30~12:15 BOARD PILATES	11:10~11:55 BOARD PILABODY	11:30~12:15 ヨガストレッチ45	11:15~12:00 BOARD BASIC	
	12:15~13:00 BOARD BASIC		12:10~12:40 ヨガストレッチ30	KADUKI		
	18:30~19:15 BOARD PILABODY	18:30~19:15 BOARD BASIC	18:30~19:30 MySelfYoga HARUKA	18:30~19:30 ボディメイクヨガ HANA		
	19:30~20:00 大人簡単バレエ	20:00~21:00 ヨガチャレンジ60	20:00~20:45 BOARD PILABODY	20:00~20:45 BOARD BASIC		
	20:20~20:50 ZUMBA	HANA	HARUKA			