

【12月LESSONスケジュール】

2024年 11月 25日更新

月	火	水	木	金	土	日
						12月1日
定休日						10:15~11:00 BOARD BASIC
						11:15~12:15 ヨガフィット ミュージック

月	火	水	木	金	土	日
12月2日	12月3日	12月4日	12月5日	12月6日	12月7日	12月8日
定休日	10:30~11:15 BOARD PILABODY	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 KICKBOXING Mio	定休日
	11:30~12:00 ヨガストレッチ30	11:30~12:15 BOARD BASIC	11:10~11:55 BOARD PILABODY	11:30~12:30 ボディメイクヨガ	11:15~12:00 BOARD BASIC	
	12:15~13:00 BOARD BASIC		12:10~12:40 ヨガストレッチ30			
	18:45~19:45 ボディメイクヨガ HANA	18:45~19:30 BOARD BASIC	18:45~19:30 POPピラティス30 HARUKA	18:45~19:30 BOARD PILATES		
	20:00~20:45 KICKBOXING Mio	20:00~21:00 ヨガフィット ミュージック	20:00~20:45 BOARD PILABODY HARUKA	20:00~20:45 BOARD BASIC		

月	火	水	木	金	土	日
12月9日	12月10日	12月11日	12月12日	12月13日	12月14日	12月15日
定休日	10:30~11:15 BOARD PILABODY	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 KICKBOXING Mio	10:15~11:00 BOARD BASIC
	11:30~12:30 ヨガベーシック KAZUKI	11:30~12:15 BOARD BASIC	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	11:15~11:45 ヨガストレッチ30
			12:10~12:40 ヨガストレッチ30			
	18:45~19:30 BOARD PILABODY	18:45~19:30 BOARD BASIC	19:30~20:00 大人簡単バレエ	18:45~19:30 BOARD PILATES		
	20:00~20:45 KICKBOXING Mio	20:00~21:00 ボディメイクヨガ HANA	20:20~20:50 ZUMBA	20:00~20:45 BOARD BASIC		

【12月LESSONスケジュール】

月	火	水	木	金	土	日
12月16日	12月17日	12月18日	12月19日	12月20日	12月21日	12月22日
定休日	10:30~11:15 BOARD PILABODY	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 KICKBOXING Mio	定休日
	11:30~12:15 D-FIT KADUKI	11:30~12:15 BOARD BASIC	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	
			12:10~12:40 ヨガストレッチ30			
	18:45~19:30 BOARD PILABODY	18:45~19:30 BOARD BASIC	18:45~19:45 MySelfYoga HARUKA	18:45~19:30 BOARD PILATES		
	20:00~20:45 KICKBOXING Mio	20:00~21:00 はじめての MusicFeelYoga	20:00~20:45 BOARD PILABODY HARUKA	20:00~20:45 BOARD BASIC		

月	火	水	木	金	土	日
12月23日	12月24日	12月25日	12月26日	12月27日	12月28日	12月29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	10:15~11:00 BOARD BASIC
	11:30~12:30 MusicFeelYoga BASIC クリスマスEV	11:30~12:15 BOARD PILATES	11:10~11:55 BOARD PILABODY	11:30~12:30 はじめての MusicFeelYoga	11:15~12:00 BOARD BASIC	11:15~12:15 ヨガフィット ミュージック
			12:10~12:40 ヨガストレッチ30			
	18:45~19:45 MusicFeelYoga BASIC クリスマスEV		18:45~19:30 D-FIT KADUKI	18:45~19:30 BOARD PILATES		
	20:00~20:45 KICKBOXING Mio	20:00~21:00 MusicFeelYoga BASIC クリスマスEV	20:00~20:45 BOARD PILABODY HARUKA	20:00~20:45 BOARD BASIC		