

【1月LESSONスケジュール】

2024年 12月 25日更新

月	火	水	木	金	土	日
		1月1日	1月2日	1月3日	1月4日	1月5日
定休日	定休日	定休日	定休日	定休日	10:15~11:00 KICKBOXING Mio	10:15~11:00 BOARD BASIC
					11:15~12:00 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
1月6日	1月7日	1月8日	1月9日	1月10日	1月11日	1月12日
10:30~11:15 BOARD BASIC	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)	定休日	10:15~11:00 KICKBOXING Mio	定休日
11:30~12:30 ヨガフィット ミュージック	11:30~12:30 ヨガベーシック KAZUKI	11:30~12:15 BOARD BASIC	11:10~11:55 BOARD PILABODY		11:15~12:00 BOARD BASIC	
			12:10~12:40 ヨガストレッチ30			
18:45~19:30 BOARD PILATES		18:45~19:30 BOARD BASIC	18:45~19:45 ヨガベーシック KAZUKI			
20:00~20:45 BOARD BASIC	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 D-FIT KADUKI			

月	火	水	木	金	土	日
1月13日	1月14日	1月15日	1月16日	1月17日	1月18日	1月19日
10:30~11:15 BOARD BASIC	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)	定休日	10:15~11:00 KICKBOXING Mio	10:15~11:00 BOARD BASIC
11:30~12:30 ヨガフィット ミュージック	11:30~12:30 ヨガベーシック KAZUKI	11:30~12:15 BOARD BASIC	11:10~11:55 BOARD PILABODY		11:15~12:00 D-FIT KADUKI	11:15~12:15 はじめての MusicFeelYoga
			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 PILABODY			
	20:00~20:45 KICKBOXING Mio	20:00~21:00 はじめての MusicFeelYoga	20:00~20:45 BOARD BASIC			

【1LESSONスケジュール】

月	火	水	木	金	土	日
1月20日	1月21日	1月22日	1月23日	1月24日	1月25日	1月26日
			10:15~10:50 おはようストレッチ (シニアレッスン)	定休日	10:15~11:00 KICKBOXING Mio	定休日
10:30~11:15 BOARD BASIC	10:30~11:15 BOARD PILABODY	10:30~11:15 BOARD PILATES	11:10~11:55 BOARD PILABODY		11:15~12:00 BOARD BASIC	
11:30~12:30 ヨガフィット ミュージック	11:30~12:15 BOARD BASIC	11:30~12:15 D-FIT KADUKI	12:10~12:40 ヨガストレッチ30			
18:45~19:30 BOARD PILATES	18:45~19:30 D-FIT KADUKI		18:45~19:30 BOARD BASIC			
20:00~20:45 BOARD BASIC	20:00~20:45 KICKBOXING Mio	20:00~21:00 はじめての MusicFeelYoga	20:00~20:45 BOARD PILABODY			

月	火	水	木	金	土	日
1月27日	1月28日	1月29日	1月30日	1月31日		
			10:15~10:50 おはようストレッチ (シニアレッスン)	定休日		
10:30~11:15 BOARD BASIC	10:30~11:15 BOARD PILABODY	10:30~11:15 BOARD BASIC	11:10~11:55 BOARD PILABODY			
11:30~12:30 ヨガフィット ミュージック	11:30~12:15 D-FIT KADUKI	11:30~12:15 BOARD PILATES	12:10~12:40 ヨガストレッチ30			
18:45~19:30 BOARD PILATES			18:45~19:45 ヨガフィット ミュージック			
20:00~20:45 BOARD BASIC	20:00~20:45 KICKBOXING Mio	20:00~21:00 MusicFeelYoga BASIC	20:00~20:45 BOARD PILABODY			