

【4月LESSONスケジュール】

	3月31日(月)	4月1日(火)	4月2日(水)	4月3日(木)	4月4日(金)	4月5日(土)	4月6日(日)
8:00	定 休 日						8:30~9:15 BOARDPILATES★★ HARUKA
9:00			9:30~10:15 はじめてのMusicFeelYoga ★★	10:15~11:00 肩こり腰痛改善ヨガ ★			9:30~10:15 PILABODY★★★ HARUKA
10:00			10:30~11:15 BOARD BASIC ★★★★	11:15~12:00 やさしいHITTHEBEAT ★★~			
11:00						11:30~12:15 YOGAFITMUSIC ★★	
12:00			12:00~12:45 BOARD BASIC ★★★★		12:00~12:45 BOARD BASIC ★★★★	12:30~13:15 BOARD BASIC ★★★★	
13:00					13:00~13:45 PILABODY ★★★		13:30~14:15 KICKBOXING★★★ Mio
14:00							
18:00							
19:00					19:00~19:45 MySelfYoga★★ HARUKA		
20:00			19:30~20:15 BOARD BASIC ★★★★	20:00~20:45 BOARD BASIC ★★★★	20:00~20:45 PILABODY★★★ HARUKA		
21:00							

	4月 7日(月)	4月 8日(火)	4月 9日(水)	4月 10日(木)	4月 11日(金)	4月 12日(土)	4月 13日(日)
8:00							8:30~9:15 BOARDPILATES★★ HARUKA
9:00			9:00~9:45 朝のボディメイクヨガ ★★★	10:15~11:00 肩こり腰痛改善ヨガ ★			9:30~10:15 PILABODY★★★ HARUKA
10:00	9:30~10:15 PILABODY ★★★		10:00~10:45 BOARD BASIC ★★★★	11:15~12:00 やさしいHITTHEBEAT ★★~			
11:00	10:30~11:15 BOARD BASIC ★★★★					11:30~12:15 はじめてのMusicFeelYoga ★★	
12:00					12:00~12:45 BOARD BASIC ★★★★	12:30~13:15 BOARD BASIC ★★★★	
13:00					13:00~13:45 PILABODY ★★★		
14:00							
18:00							
19:00				19:00~19:45 POPピラティス★★★ HARUKA			
20:00		19:30~20:15 BOARD BASIC ★★★★	20:00~21:15 BOARD BASIC ★★★★	20:00~20:45 PILABODY★★★ HARUKA			
21:00		20:30~21:15 KICKBOXING★★★ Mio					

【4月LESSONスケジュール】

	4月 14日(月)	4月 15日(火)	4月 16日(水)	4月 17日(木)	4月 18日(金)	4月 19日(土)	4月 20日(日)
8:00							8:30~9:15 BOARDPILATES★★ HARUKA
9:00		9:00~9:45 朝のボディメイクヨガ ★★★			9:30~10:15 BOARD BASIC ★★★★		9:30~10:15 PILABODY★★★ HARUKA
10:00		10:00~10:45 BOARD BASIC ★★★★		10:15~11:00 肩こり腰痛改善ヨガ ★	10:30~11:15 PILABODY ★★★		
11:00				11:15~12:00 やさしいHIITTHEBEAT ★★~		11:30~12:15 YOGAFITMUSIC ★★	
12:00	12:00~12:45 PILABODY ★★★					12:30~13:15 BOARD BASIC ★★★★	
13:00	13:00~13:45 BOARD BASIC ★★★★						13:30~14:15 KICKBOXING★★★ Mio
14:00							
18:00							
19:00				19:00~19:45 BOARD BASIC ★★★★			
20:00	20:00~20:45 BOARD BASIC ★★★★		19:30~20:15 はじめてのMusicFeelYoga ★★	20:00~20:45 やさしいHIITTHEBEAT ★★~			
21:00			20:30~21:15 PILABODY ★★★				

	4月 21日(月)	4月 22日(火)	4月 23日(水)	4月 24日(木)	4月 25日(金)	4月 26日(土)	4月 27日(日)	
8:00	七重浜の湯 休館日	七重浜の湯 休館日					8:30~9:15 BOARDPILATES★★ HARUKA	
9:00				9:30~10:15 パワーフローヨガ ★★★			9:30~10:15 PILABODY★★★ HARUKA	
10:00				10:30~11:15 BOARD BASIC ★★★★	10:15~11:00 肩こり腰痛改善ヨガ ★			
11:00					11:15~12:00 やさしいHIITTHEBEAT ★★~		11:30~12:15 YOGAFITMUSIC ★★	
12:00						12:00~12:45 BOARD BASIC ★★★★	12:30~13:15 BOARD BASIC ★★★★	
13:00							13:00~13:45 PILABODY ★★★	
19:00						19:00~19:45 BOARDPILATES★★ HARUKA		
20:00			19:30~20:15 はじめてのMusicFeelYoga ★★	20:00~20:45 PILABODY★★★ HARUKA				
21:00			20:30~21:15 BOARD BASIC ★★★★					

	4月 28日(月)	4月 29日(火)	4月 30日(水)
8:00			
9:00		9:30~10:15 YOGAFITMUSIC ★★	9:00~9:45 朝のボディメイクヨガ ★★★
10:00		10:30~11:15 BOARD BASIC ★★★★	10:00~10:45 BOARD BASIC ★★★★
11:00			
12:00	12:00~12:45 PILABODY ★★★		
13:00	13:00~13:45 BOARD BASIC ★★★★		
19:00			
20:00	19:30~20:15 BOARD BASIC ★★★★		20:00~20:45 ボディメイクヨガ★★★ HANA
21:00	20:30~21:15 KICKBOXING★★★ Mio		