



オンラインレッスンスケジュール



	月	火	水	木	金
9:00	9:00-9:40 姿勢改善ピラティス 尾陰 由美子 【4日,18日,25日】	9:00-9:40 フレッシュヨガ 橋 千鶴 【5日,12日,19日,26日】		9:00-9:40 おはようヨガ 川瀬 ひとみ 【7日,14日,21日,28日】	9:00-9:40 背骨調整ストレッチポール 梅本 道代 【8日,15日,22日,29日】
10:00					
11:00					
12:00					
13:00					
14:00					
15:00		15:00-15:40 ダイエットランポリン 尾陰 由美子 【12日,19日,26日】	15:00-15:40 ストレッチポールピラティス 尾陰 由美子 【13日,27日】		
16:00					
17:00					
18:00					
19:00					
20:00	20:00-20:40 バランスボールコアトレ 尾陰 由美子 【4日,18日】		20:00-20:40 ジャイロ キネシス 尾陰 由美子 【6日,20日】	20:00-20:40 リズミック フットケア 尾陰 由美子 【13日,27日】	
		20:30-21:10 リラックスハタヨーガ 井上 明美 【5日,12日,19日,26日】			
21:00	21:00-21:40 シェイプボクシング 梅本 道代 【25日】			21:00-21:40 ボディメイク筋トレ 梅本 道代 【7日,14日,21日,28日】	21:00-21:40 ダイエットランポリン 梅本 道代 【8日,15日,22日,29日】
22:00					22:00-22:20 おやすみヨガ 川瀬 ひとみ 【8日,15日,22日,29日】