



6月

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 【7日,14日,21日,28日】	9:00-9:40 フレッシュヨガ 橘 千鶴 【1日,8日,15日,22日】		9:00-9:40 モーニングヨガ 川瀬 ひとみ 【3日,10日,17日,24日】	9:00-9:40 背骨調整ストレッチポール 梅本 道代 【4日,11日,18日,25日】			
10:00								
11:00								
12:00								
13:00								
14:00								
15:00		15:00-15:40 シンプル エアロビクス 梅本 道代 【8日】	15:00-15:40 ダイエット トランポリン 梅本 道代 【22日】	15:00-15:40 キュッと引き締め ストレッチーズ 茂木 伸江 【2日,16日】	15:00-15:40 ストレッチポール ピラティス 尾陰 由美子 【9日,23日】	15:00-15:40 しなやかBODYなごみサイズ 藤崎 道子 【3日,10日,17日,24日】		
16:00								
17:00								
18:00								
19:00								
20:00								
21:00	20:30-21:10 バランスボール コアトレ 尾陰 由美子 【7日,21日】	20:30-21:10 シェイプ ボクシング 梅本 道代 【14日,28日】	20:30-21:10 リラックスハタヨーガ 井上 明美 【1日,8日,15日,22日】	20:30-21:10 ジャイロ キネシス 尾陰 由美子 【2日,16日】	20:30-21:10 リズムック フットケア 尾陰 由美子 【9日,23日】	21:00-21:40 ボディメイク筋トレ 梅本 道代 【3日,10日,17日,24日】	21:00-21:40 サーキット トランポリン 尾陰 由美子 【4日,18日】	21:00-21:40 サーキット エアロビクス 尾陰 由美子 【11日,25日】
22:00					22:00-22:20 おやすみヨガ 川瀬 ひとみ【4日,11日,18日,25日】			