



オンラインレッスンスケジュール



	月	火	水	木	金
9:00	9:00-9:30 姿勢改善ピラティス 尾陰 由美子 【5日,12日,19日,26日】	9:00-9:30 フレッシュヨガ 橋 千鶴 【6日,13日,20日,27日】		9:00-9:30 モーニングヨガ 川瀬 ひとみ 【1日,8日,15日,22日】	9:00-9:30 背骨調整ストレッチポール 梅本 道代 【2日,9日,16日,23日】
10:00					9:40-10:00 シンプルエアロビクス 梅本 道代 【2日,9日,16日,23日】
11:00					
12:00					
13:00					
14:00					
15:00			15:00-15:30 キュッと引き締め ストレッチーズ 茂木 伸江 【7日,21日】	15:00-15:30 ジャイロキネシス 尾陰 由美子 【14日,28日】	15:00-15:30 ダイエットランポリン 梅本 道代 【8日,15日,22日】
16:00					
17:00					
18:00					
19:00					
20:00			20:00-20:30 しなやかBODY なごみサイズ 藤崎 道子 【7日,21日】	20:00-20:30 MATT 藤崎 道子 【14日,28日】	20:00-20:30 ストレッチポールピラティス 高橋 亜紀 【1日,8日,15日,22日】
	20:30-21:00 バランスボール コアトレ 尾陰 由美子 【5日,19日】	20:30-21:00 シェイプ ボクシング 梅本 道代 【12日,26日】			
21:00		21:00-20:30 ボディメイク筋トレ 梅本 道代 【6日,13日,20日,27日】	21:00-21:30 スタイルアップストレッチ& コンディショニング 井上 武弥 【21日,28日】		21:00-21:30 ダイエット ランポリン 尾陰 由美子 【2日,16日】
					21:00-21:30 リズム フットケア 尾陰 由美子 【9日】
22:00					22:00-22:20 おやすみヨガ 川瀬 ひとみ 【2日,9日,16日,23日】