



8月

オンラインレッスンスケジュール



	月	火	水	木	金	
9:00	9:00-9:30 姿勢改善ピラティス 尾陰 由美子 【2日,9日,16日,23日】	9:00-9:30 フレッシュヨガ 橋 千鶴 【3日,10日,17日,24日】		9:00-9:30 モーニングヨガ 川瀬 ひとみ 【5日,12日,19日,26日】	9:00-9:30 背骨調整ストレッチポール 梅本 道代 【6日,13日,20日,27日】	
10:00	<div style="border: 1px solid orange; background-color: #fff9c4; padding: 5px; text-align: center;"> 9日は朝9:00~9:45 スペシャルピラティス & ジャイロキネシスレッスン となります </div>				9:40-10:00 シンプルエアロビクス 梅本 道代 【6日,13日,20日,27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 【4日,18日】	15:00-15:30 ジャイロキネシス 尾陰 由美子 【11日,25日】	15:00-15:30 ダイエットランポリン 梅本 道代 【12日,19日,26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 【4日,18日】	20:00-20:30 MATT 藤崎 道子 【11日,25日】	20:00-20:30 ストレッチポールピラティス 高橋 亜紀 【5日,12日,26日】	
	20:30-21:00 バランスボール コアトレ 尾陰 由美子 【2日,16日】	20:30-21:00 シェイプ ボクシング 梅本 道代 【9日,23日】				
21:00		21:00-20:30 ボディメイク筋トレ 梅本 道代 【3日,10日,17日,24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 【4日,18日】		21:00-21:30 ダイエット ランポリン 尾陰 由美子 【6日,20日】	
					21:00-21:30 リズム フットケア 尾陰 由美子 【13日,27日】	
22:00					22:00-22:20 おやすみヨガ 川瀬 ひとみ 【6日,13日,20日,27日】	