



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 【6日,13日,27日】	9:00-9:30 フレッシュヨガ 橋 千鶴 【7日,14日,21日,28日】		9:00-9:30 モーニングヨガ 川瀬 ひとみ 【2日,9日,16日】	9:00-9:30 背骨調整ストレッチポール 梅本 道代 【3日,10日,17日,24日】	
10:00	<div style="border: 2px solid orange; border-radius: 15px; padding: 10px; text-align: center;"> <p>9月20日(月)</p> <p>20:00-20:45 尾陰 由美子 姿勢改善ピラティスwithボール&ひめトレ</p> <p>21:00-21:45 梅本 道代 OniumeコーチングCafe</p> <p>9月23日(木)</p> <p>9:00-9:45 川瀬 ひとみ モーニングヨガスペシャル45</p> <p>20:00-20:45 高橋 亜紀 LoopExercise®45</p> </div>				9:40-10:00 シンプルエアロビクス 梅本 道代 【3日,10日,17日,24日】	
11:00						
12:00						
13:00						
14:00						
15:00						
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 【1日,15日】	15:00-15:30 ジャイロネシス 尾陰 由美子 【8日,22日】	15:00-15:30 ダイエットランポリン 梅本 道代 【9日,16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 【1日,15日】	20:00-20:30 MATT 藤崎 道子 【8日,22日】	20:00-20:30 ストレッチポールピラティス 高橋 亜紀 【2日,9日,16日】	
20:30	20:30-21:00 バランスボール コアトレ 尾陰 由美子 【6日】	20:30-21:00 シェイプ ボクシング 梅本 道代 【13日,27日】				
21:00		21:00-21:30 ボディメイク筋トレ 梅本 道代 【7日,21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 【1日,15日】		21:00-21:30 ダイエット ランポリン 尾陰 由美子 【3日,17日】	21:00-21:30 リズム フットケア 尾陰 由美子 【10日,24日】
22:00					22:00-22:20 おやすみヨガ 川瀬 ひとみ 【3日,17日,24日】	