



10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 【4日,11日,18日,25日】	9:00-9:30 フレッシュヨガ 橋 千鶴 【5日,12日,19日,26日】		9:00-9:30 モーニングヨガ 川瀬 ひとみ 【7日,14日,21日,28日】	9:00-9:30 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					9:40-10:00 シンプルエアロピクス 梅本 道代 【8日,15日,22日,29日】		
11:00							
12:00							
13:00							
14:00							
15:00		15:00-15:30 ダイエットランポリン 梅本 道代 【5日,19日】	15:00-15:30 キュッと引き締め ストレッチーズ 茂木 伸江 【6日,20日】	15:00-15:30 ジャイロキネシス 尾陰 由美子 【13日,27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 【6日,20日】	20:00-20:30 MATT 藤崎 道子 【13日,27日】	20:00-20:30 ストレッチポール ピラティス 高橋 亜紀 【7日,14日,21日】	20:00-20:30 ループエクササイ ズwithピラティス 高橋 亜紀 【28日】	
21:00	21:00-21:30 バランスボール コアトレ 尾陰 由美子 【4日,18日】	21:00-21:30 シェイプ ボクシング 梅本 道代 【11日,25日】	21:00-21:30 ボディメイク 筋トレ 梅本 道代 【5日,19日】	21:00-21:30 ボディメイク 筋トレ 尾陰 由美子 【12日,26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 【6日,20日】	21:00-21:30 ダイエット ランポリン 尾陰 由美子 【8日,22日】	21:00-21:30 リズム ミック フットケア 尾陰 由美子 【15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】		