



11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 【1日,8日,15日,22日】	9:00-9:30 フレッシュヨガ 橋 千鶴 【2日,9日,16日】		9:00-9:30 モーニングヨガ 川瀬 ひとみ 【4日,11日,18日,25日】	9:00-9:30 背骨調整ストレッチポール 梅本 道代 【5日,12日,19日,26日】	
10:00					9:40-10:00 シンプルエアロピクス 梅本 道代 【5日,12日,19日,26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 【2日,16日】	15:00-15:30 キュッと引き締め ストレッチーズ 茂木 伸江 【17日】	15:00-15:30 シャイロネシス 尾陰 由美子 【10日,24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 【17日】	20:00-20:30 MATT 藤崎 道子 【10日,24日】	20:00-20:30 ストレッチポール ピラティス 高橋 亜紀 【4日,11日,18日】	20:00-20:30 ループエクササイ ズwithピラティス 高橋 亜紀 【25日】
21:00	21:00-21:30 バランスボール コアトレ 尾陰 由美子 【1日,15日】	21:00-21:30 シェイプ ボクシング 梅本 道代 【8日,22日】	21:00-21:30 ボディメイク筋トレ 梅本 道代 【2日,9日,16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 【10日,24日】	21:00-21:30 ダイエット ランポリン 尾陰 由美子 【5日,19日】	21:00-21:30 リズム フットケア 尾陰 由美子 【12日,26日】
22:00					22:00-22:20 おやすみヨガ 川瀬 ひとみ 【5日,12日,19日,26日】	