



# オンラインレッスンスケジュール



|       | 月   | 火   | 水   | 木  | 金  | 土  |   |   |
|-------|---|---|---|--|--|--|---|---|
| 9:00  | <b>9:00-9:30</b><br><b>姿勢改善ピラティス</b><br>尾陰 由美子<br>【3日,17日,24日,31日】        | <b>9:00-9:30</b><br><b>フレッシュヨガ</b><br>橋 千鶴<br>【11日,18日,25日】             |   | <b>9:00-9:30</b><br><b>モーニングヨガ</b><br>川瀬 ひとみ<br>【6日,13日,20日,27日】                         | <b>9:00-9:30</b><br><b>背骨調整ストレッチポール</b><br>梅本 道代<br>【7日,14日,21日,28日】           | <b>9:00-9:30</b><br><b>ストレッチポールピラティス</b><br>尾陰 由美子<br>【15日】                  |   |   |
| 10:00 |   |   |   |  | <b>9:40-10:00</b><br><b>シンプルエアロビクス</b><br>梅本 道代<br>【7日,14日,21日,28日】            |  |   |   |
| 11:00 |   |   |   |  |  |  |   |   |
| 12:00 |   |   |   |  |  |  |   |   |
| 13:00 |   |   |   |  |  |  |   |   |
| 14:00 |   |   |   |  |  |  |   |   |
| 15:00 |   |   |   |  |  |  |   |   |
| 16:00 |   |   |   |  |  |  |   |   |
| 17:00 |   |   |   |  |  |  |   |   |
| 18:00 |   |   |   |  |  |  |   |   |
| 19:00 |   |   |   |  |  |  |   |   |
| 20:00 |   |   | <b>20:00-20:30</b><br><b>しなやかBODY</b><br><b>なごみサイズ</b><br>藤崎 道子<br>【5日,19日】 | <b>20:00-20:30</b><br><b>MATT</b><br>藤崎 道子<br>【12日,26日】                                  | <b>20:00-20:30</b><br><b>ストレッチポール</b><br><b>ピラティス</b><br>高橋 亜紀<br>【6日,13日,20日】 | <b>20:00-20:30</b><br><b>ループエクササイズ</b><br><b>withピラティス</b><br>高橋 亜紀<br>【27日】 |   |   |
| 21:00 | <b>21:00-21:30</b><br><b>バランスボール</b><br><b>コアトレ</b><br>尾陰 由美子<br>【3日,24日】 | <b>21:00-21:30</b><br><b>シェイプ</b><br><b>ボクシング</b><br>梅本 道代<br>【17日,31日】 | <b>21:00-21:30</b><br><b>ボディメイク筋トレ</b><br>梅本 道代<br>【4日,11日,18日,25日】         | <b>21:00-21:30</b><br><b>スタイルアップストレッチ&amp;</b><br><b>コンディショニング</b><br>井上 武弥<br>【12日,26日】 | <b>21:00-21:30</b><br><b>ジャイロキネシス</b><br>尾陰 由美子<br>【7日,21日】                    | <b>21:00-21:30</b><br><b>リズムミック</b><br><b>フットケア</b><br>尾陰 由美子<br>【14日,28日】   | <b>21:00-21:30</b><br><b>キュッと引き締め</b><br><b>ストレッチーズ</b><br>茂木 伸江<br>【15日】 | <b>21:00-21:30</b><br><b>ダイエット</b><br><b>トランポリン</b><br>梅本 道代<br>【22日,29日】 |
| 22:00 |   |   |   |  | <b>22:00-22:20</b><br><b>おやすみヨガ</b><br>川瀬 ひとみ<br>【7日,14日,21日,28日】              |  |   |   |