



# オンラインレッスンスケジュール



	月	火	水	木	金	土		
9:00	9:00-9:30 姿勢改善ピラティス 尾陰 由美子 【7日,14日,28日】	9:00-9:30 フレッシュヨガ 橋 千鶴 【1日,8日,15日,22日】		9:00-9:30 ムーンサイクルヨガ 川瀬 ひとみ 【3日,10日,17日,24日】	9:00-9:30 背骨調整ストレッチポール 梅本 道代 【4日,11日,25日】	9:00-9:30 ストレッチポールピラティス 尾陰 由美子 【12日,26日】		
10:00					9:40-10:00 シンプルエアロビクス 梅本 道代 【4日,11日,25日】			
11:00								
12:00								
13:00								
14:00								
15:00								
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 【2日,16日】	20:00-20:30 MATT 藤崎 道子 【9日,23日】	20:00-20:30 ストレッチポール ピラティス 高橋 亜紀 【3日,10日,17日】	20:00-20:30 ループエクササイズ withピラティス 高橋 亜紀 【24日】		
21:00	21:00-21:30 バランスボール コアトレ 尾陰 由美子 【7日】	21:00-21:30 シェイプ ボクシング 梅本 道代 【14日,28日】	21:00-21:30 ボディメイク筋トレ 梅本 道代 【1日,8日,15日,22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 【2日,16日】	21:00-21:30 ジャイロキネシス 尾陰 由美子 【4日】	21:00-21:30 リズムミック フットケア 尾陰 由美子 【11日,25日】	21:00-21:30 ダイエット トランポリン 梅本 道代 【5日,26日】	21:00-21:30 キュッと引き締め ストレッチーズ 茂木 伸江 【19日】
22:00					22:00-22:20 おやすみヨガ 川瀬 ひとみ 【4日,11日,18日,25日】			