



# 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> <b>姿勢改善ピラティス</b> 尾陰 由美子 【9日,16日,23日,30日】	<b>9:00-9:30</b> <b>フレッシュヨガ</b> 橋 千鶴 【10日,17日,24日,31日】		<b>9:00-9:30</b> <b>ムーンサイクルヨガ</b> 川瀬 ひとみ 【12日,19日,26日】	<b>9:00-9:30</b> <b>朝活ストレッチボール&amp;ストレッチ</b> 梅本 道代 【6日,13日,20日,27日】						
10:00											
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> <b>しなやかBODY</b> <b>なごみサイズ</b> 藤崎 道子 【18日】	<b>20:00-20:30</b> <b>MATT/SFE</b> 藤崎 道子 【11日/25日】	<b>20:00-20:30</b> <b>ストレッチボール</b> <b>ピラティス</b> 高橋 亜紀 【12日,19日】	<b>20:00-20:30</b> <b>ループエクササイズ</b> <b>withピラティス</b> 高橋 亜紀 【26日】					
21:00	<b>21:00-21:30</b> <b>バランスボール</b> <b>コアトレ</b> 尾陰 由美子 【9日,23日】	<b>21:00-21:30</b> <b>ダイエット</b> <b>トランポリン</b> 尾陰 由美子 【16日】	<b>21:00-21:30</b> <b>ボディメイク</b> <b>筋トレ</b> 梅本 道代 【10日,24日】	<b>21:00-21:30</b> <b>ボディメイク</b> <b>エアロ</b> 梅本 道代 【17日,31日】	<b>21:00-21:30</b> <b>スタイルアップストレッチ&amp;</b> <b>コンディショニング</b> 井上 武弥 【11日,25日】	<b>21:00-21:30</b> <b>ダイエット</b> <b>トランポリン</b> 梅本 道代 【12日,26日】	<b>21:00-21:30</b> <b>シェイプ</b> <b>ボクシング</b> 梅本 道代 【19日】	<b>21:00-21:30</b> <b>ジャイロキネシス</b> 尾陰 由美子 【6日】	<b>21:00-21:30</b> <b>リズムミック</b> <b>フットケア</b> 尾陰 由美子 【13日,27日】	<b>21:00-21:30</b> <b>ストレッチボール</b> <b>ピラティス</b> 尾陰 由美子 【7日,21日】	<b>21:00-21:30</b> <b>キュッと引き締め</b> <b>ストレッチーズ</b> 茂木 伸江 【14日】
22:00					<b>22:00-22:20</b> <b>おやすみヨガ</b> 川瀬 ひとみ 【6日,13日,20日,27日】						