



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 【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 椅子に座って骨盤調整ピラティス 尾陰 由美子 【7日,14日,21日,28日】	9:00-9:30 朝活ストレッチボール&ストレッチ 梅本 道代 【8日,15日,22日,29日】	9:00-9:30 ストレッチボールピラティス 尾陰 由美子 【9日,23日】				
10:00										
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 【6日,20日】	20:00-20:30 MATT/SFE 藤崎 道子 【13日/27日】	20:00-20:30 ストレッチボール 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 ダイエット トランポリン 尾陰 由美子 【11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 エアロ 梅本 道代 【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 トランポリン 梅本 道代 【7日,21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 ジャイロキネシス 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】	21:00-21:30 キュッと引き締めストレッチーズ 茂木 伸江 【23日】