



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 【5日,12日,19日】	9:00-9:30 フレッシュヨガ 橋 千鶴 【6日,13日,20日,27日】		9:00-9:30 ムーンサイクルヨガ 川瀬 ひとみ 【22日,29日】	9:00-9:30 朝活ストレッチボール&ストレッチ 梅本 道代 【2日,9日,16日,30日】	9:00-9:30 ストレッチボールピラティス 尾陰 由美子 【10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 【7日,21日】	20:00-20:30 ヨガティス 藤崎 道子 【14日,28日】	20:00-20:30 ストレッチボール ピラティス 高橋 亜紀 【8日,15日,22日】	20:00-20:30 ループエクササイズ withピラティス 高橋 亜紀 【29日】				
21:00	21:00-21:30 バランスボール コアトレ 尾陰 由美子 【5日,19日】	21:00-21:30 ダイエット トランポリン 尾陰 由美子 【12日】	21:00-21:30 ボディメイク 筋トレ 梅本 道代 【6日,27日】	21:00-21:30 ボディメイク エアロ 梅本 道代 【13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 【7日,21日】	21:00-21:30 ダイエット トランポリン 梅本 道代 【22日】	21:00-21:30 シェイプ ボクシング 梅本 道代 【8日】	21:00-21:30 ジャイロキネシス 尾陰 由美子 【2日,16日】	21:00-21:30 リズムミック フットケア 尾陰 由美子 【9日,30日】	21:00-21:30 キュッと引き締めストレッチーズ 茂木 伸江 【24日】
22:00					22:00-22:20 おやすみヨガ 川瀬 ひとみ 【2日,9日,16日】					