



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 【3日,17日,24日,31日】	9:00-9:30 フレッシュヨガ 橋 千鶴 【4日,11日,18日,25日】		9:00-9:30 ムーンサイクルヨガ 川瀬 ひとみ 【13日,20日,27日】	9:00-9:30 朝活ストレッチボール&ストレッチ 梅本 道代 【14日,21日,28日】	9:00-9:30 ストレッチボールピラティス 尾陰 由美子 【22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 【5日,19日】	20:00-20:30 ヨガティス 藤崎 道子 【12日,26日】	20:00-20:30 ストレッチボール ピラティス 高橋 亜紀 【6日,13日,20日】	20:00-20:30 ループエクササイズ withピラティス 高橋 亜紀 【27日】		
21:00	21:00-21:30 バランスボール コアトレ 尾陰 由美子 【3日,24日】	21:00-21:30 ダイエット トランポリン 尾陰 由美子 【17日,31日】	21:00-21:30 ボディメイク 筋トレ 梅本 道代 【18日】	21:00-21:30 シェイプ ボクシング 梅本 道代 【11日,25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 【5日,26日】	21:00-21:30 ジャイロキネシス 尾陰 由美子 【21日】	21:00-21:30 リズムック フットケア 尾陰 由美子 【14日,28日】	20:30-21:00 キュッと引き締めストレッチーズ 茂木 伸江 【8日】
22:00					22:00-22:20 おやすみヨガ 川瀬 ひとみ 【7日,14日,21日,28日】			