



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,19日,26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 【1日,8日,15日,22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,23日】 | 9:00-9:30 ストレッチボールピラティス 尾陰 由美子 【3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 【1日,8日】 | 20:00-20:30 ループエクササイズ withピラティス 高橋 亜紀 【15日】 | |
| | | | | | | 20:30-21:00 キュッと引き締めストレッチーズ 茂木 伸江 【3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,26日】 | 21:00-21:30 ボディメイク 筋トレ 梅本 道代 【6日,20日】 | 21:00-21:30 シェイプ ボクシング 梅本 道代 【13日,27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,28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 リズムック フットケア 尾陰 由美子 【9日,23日】 |
| 22:00 | | | | | | 22:00-22:20 おやすみヨガ 川瀬 ひとみ 【2日,9日,16日】 | |