



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 【9日,16日,30日】	9:00-9:30 フレッシュヨガ 橋 千鶴 【10日,17日,24日,31日】		9:00-9:30 ムーンサイクルヨガ 川瀬 ひとみ 【5日,12日,19日,26日】	9:00-9:30 朝活ストレッチボール&ストレッチ 梅本 道代 【6日,13日,20日,27日】	9:00-9:30 1月スペシャルレッスン~NOSS~ 尾陰 由美子 【7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 【4日,18日】	20:00-20:30 ヨガティス 藤崎 道子 【11日,25日】	20:00-20:30 ストレッチボール ピラティス 高橋 亜紀 【5日,12日,19日】	20:00-20:30 ループエクササイズ withピラティス 高橋 亜紀 【26日】	
						20:30-21:00 キュッと引き締め ストレッチーズ 茂木 伸江 【14日】	
21:00	21:00-21:30 バランスボール コアトレ 尾陰 由美子 【9日】	21:00-21:30 ダイエット トランポリン 梅本 道代 【30日】	21:00-21:30 ボディメイク 筋トレ 梅本 道代 【10日,24日】	21:00-21:30 シェイプ ボクシング 梅本 道代 【17日,31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 【11日】	21:00-21:30 ジャイロキネシス 尾陰 由美子 【6日,20日】	21:00-21:30 リズムミック フットケア 尾陰 由美子 【13日,27日】
22:00					22:00-22:20 おやすみヨガ 川瀬 ひとみ 【6日,13日,20日,27日】		