# オンラインレッスンスケジュール

ONLINE STUDIO MANABIYA

| | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 |
|---|---|---|---|---|---|---|
| 9:00 | 9:00-9:30<br>姿勢改善ピラティス<br>尾陰 由美子<br>【3日,10日,17日,24日】 | 9:00-9:30<br>フレッシュヨガ<br>橘 千鶴<br>【4日,11日,18日,25日】 | | 9:00-9:30<br>からだ整えヨガ<br>川瀬 ひとみ<br>【6日,13日,20日,27日】 | 9:00-9:30<br>からだ快活ストレッチポール<br>梅本 道代<br>【14日,21日,28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<br>しなやかBODY<br>なごみサイズ<br>藤崎 道子<br>【5日,19日】<br>20:00-20:30<br>ヨガティス<br>藤崎 道子<br>【12日,26日】 | 20:00-20:30<br>ストレッチポール<br>ピラティス<br>高橋 亜紀<br>【6日,13日,20日】<br>20:00-20:30<br>ループエクササイ<br>ズwithピラティス<br>高橋 亜紀<br>【27日】 | | 20:30-21:00<br>キュッと引き締め<br>ストレッチーズ<br>茂木 伸江<br>【8日】<br>★SPセミナー<br>20:00-21:00<br>心地よい睡眠を<br>手に入れる！<br>眠りととのえヨガ<br>川瀬 ひとみ<br>【15日】 |
| 21:00 | 21:00-21:30<br>バランスボール<br>コアトレ<br>尾陰 由美子<br>【3日,17日】<br>21:00-21:30<br>ダイエット<br>トランポリン<br>尾陰　由美子<br>【10日,24日】 | 21:00-21:30<br>ボディメイク<br>筋トレ<br>梅本　道代<br>【4日,18日】<br>21:00-21:30<br>シェイプ<br>ボクシング<br>梅本 道代<br>【11日,25日】 | 21:00-21:30<br>スタイルアップストレッチ＆<br>コンディショニング<br>井上 武弥<br>【12日,26日】 | | 21:00-21:30<br>ジャイロキネシス<br>尾陰 由美子<br>【21日】<br>21:00-21:30<br>リズミック<br>フットケア<br>尾陰 由美子<br>【14日,28日】 | |