



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 ★スペシャルレッスン 『コア&レッグ筋トレ』 尾陰 由美子 【1日】	9:00-9:30 姿勢改善 ピラティス 尾陰 由美子 【8日,15日,22日,29日】	9:00-9:30 フレッシュヨガ 橋 千鶴 【9日,16日,23日,30日】		9:00-9:30 からだ整えヨガ 川瀬 ひとみ 【18日,25日】	9:00-9:30 からだ快活ストレッチポール 梅本 道代 【12日,19日,26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 【10日,24日】	20:00-20:30 ヨガティス 藤崎 道子 【17日,31日】	20:00-20:30 ストレッチポール ピラティス 高橋 亜紀 【11日,18日】	20:00-20:30 ループエクササイズ withピラティス 高橋 亜紀 【25日】
						20:30-21:00 キュッと引き締め ストレッチーズ 茂木 伸江 【6日】
21:00	21:00-21:30 バランスボール コアトレ 尾陰 由美子 【8日,22日】	21:00-21:30 ダイエット トランポリン 尾陰 由美子 【15日,29日】	21:00-21:30 ボディメイク 筋トレ 梅本 道代 【9日,23日】	21:00-21:30 シェイプ ボクシング 梅本 道代 【16日,30日】	21:00-21:30 ジャイロキネシス 尾陰 由美子 【19日】	21:00-21:30 リズムミック フットケア 尾陰 由美子 【12日,26日】