



# オンラインレッスンスケジュール



	月	火	水	木	金	土
9:00	<b>9:00-9:30</b> <b>姿勢改善ピラティス</b> 尾陰 由美子 【5日,12日,19日,26日】	<b>9:00-9:30</b> <b>フレッシュヨガ</b> 橋 千鶴 【6日,13日,20日,27日】		<b>9:00-9:30</b> <b>からだ整えヨガ</b> 川瀬 ひとみ 【1日,8日,15日,22日】	<b>9:00-9:30</b> <b>からだ快活ストレッチボール</b> 梅本 道代 【2日,9日,16日,23日】	<b>9:00-9:30</b> <b>★スペシャルレッスン</b> <b>椅子に座って</b> <b>タオルピラティス</b> 尾陰 由美子 【30日】
10:00						
11:00						
12:00						
13:00						
14:00						
15:00						
16:00						
17:00						
18:00						
19:00						
20:00			<b>20:00-20:30</b> <b>しなやかBODY</b> <b>なごみサイズ</b> 藤崎 道子 【7日,21日】	<b>20:00-20:30</b> <b>ヨガティス</b> 藤崎 道子 【14日,28日】	<b>20:00-20:30</b> <b>ストレッチボール</b> <b>ピラティス</b> 高橋 亜紀 【1日,8日,15日】	<b>20:00-20:30</b> <b>ループエクササイズ</b> <b>withピラティス</b> 高橋 亜紀 【22日】
						<b>20:30-21:00</b> <b>キュッと引き締め</b> <b>ストレッチーズ</b> 茂木 伸江 【3日】
21:00	<b>21:00-21:30</b> <b>バランスボール</b> <b>コアトレ</b> 尾陰 由美子 【5日,19日】	<b>21:00-21:30</b> <b>ダイエット</b> <b>トランポリン</b> 尾陰 由美子 【12日,26日】	<b>21:00-21:30</b> <b>ボディメイク</b> <b>筋トレ</b> 梅本 道代 【6日,20日】	<b>21:00-21:30</b> <b>シェイプ</b> <b>ボクシング</b> 梅本 道代 【13日,27日】	<b>21:00-21:30</b> <b>ジャイロキネシス</b> 尾陰 由美子 【2日,16日】	<b>21:00-21:30</b> <b>リズムミック</b> <b>フットケア</b> 尾陰 由美子 【23日】