



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 【3日,10日,24日】	9:00-9:30 フレッシュヨガ 橋 千鶴 【4日,11日,18日,25日】		9:00-9:30 からだ整えヨガ 川瀬 ひとみ 【6日,13日,20日,27日】	9:00-9:30 からだ快活ストレッチポール 梅本 道代 【7日,14日,21日】	9:00-9:30 ★スペシャルレッスン 浴衣を着てNOSS (日舞エクササイズ) 尾陰 由美子 【22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 【5日,19日】	20:00-20:30 ヨガティス 藤崎 道子 【12日,26日】	20:00-20:30 ストレッチポール ピラティス 高橋 亜紀 【6日,13日,20日】	20:00-20:30 ループエクササイズ withピラティス 高橋 亜紀 【27日】
						20:30-21:00 キュッと引き締め ストレッチーズ 茂木 伸江 【1日】
21:00	21:00-21:30 バランスボール コアトレ 尾陰 由美子 【3日】	21:00-21:30 ダイエット トランポリン 尾陰 由美子 【10日,24日】	21:00-21:30 ボディメイク 筋トレ 梅本 道代 【4日,18日】	21:00-21:30 シェイプ ボクシング 梅本 道代 【11日,25日】	21:00-21:30 ジャイロキネシス 尾陰 由美子 【7日,21日】	21:00-21:30 リズムミック フットケア 尾陰 由美子 【14日,28日】