



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 【4日,11日,18日,25日】	9:00-9:30 フレッシュヨガ 橋 千鶴 【5日,12日,19日,26日】		9:00-9:30 からだ整えヨガ 川瀬 ひとみ 【7日,14日,21日,28日】	9:00-9:30 からだ快活ストレッチポール 梅本 道代 【8日,15日,22日,29日】	9:00-9:30 ★スペシャルレッスン バランスボールで骨盤の動きを なめらかにする 尾陰 由美子 【9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 【6日,20日】	20:00-20:30 ヨガティス 藤崎 道子 【13日,27日】	20:00-20:30 ストレッチポール ピラティス 高橋 亜紀 【7日,14日,21日】	20:00-20:30 ループエクササイズ withピラティス 高橋 亜紀 【28日】
						20:30-21:00 キュッと引き締め ストレッチーズ 茂木 伸江 【9日】
21:00	21:00-21:30 バランスボール コアトレ 尾陰 由美子 【4日】	21:00-21:30 ダイエット トランポリン 尾陰 由美子 【11日,25日】	21:00-21:30 ボディメイク 筋トレ 梅本 道代 【5日,19日】	21:00-21:30 シェイプ ボクシング 梅本 道代 【12日,26日】	21:00-21:30 ジャイロキネシス 尾陰 由美子 【8日,22日】	21:00-21:30 リズミック フットケア 尾陰 由美子 【15日,29日】