

2020年1月レッスンスケジュール

月	火	水	木	金	土	日
2020年は1月6日からSTART!!皆様、よろしくお願ひします!!						5 CITTAYOGA イベント
6	7	8	9	10	11	12
	10:30～シルク 11:45 バー&ジャンプ 梅澤	10:30 楽しくジャンプ 梅澤 13:15～シルク 16:00～からだパービューティ		11:00～からだパービューティ 16:00 楽しくジャンプ梅澤	10:30～からだパービューティ 11:45～シルク 19:15 暗闇ジャンプ 梅澤 20:10～からだパービューティ	
19:15 初級暗闇ジャンプ 里実 20:10～陰ヨガ 里実			19:15 暗闇ジャンプ 梅澤 20:10～シルク			
13	14	15	16	17	18	19
 チェンジ	10:30～シルク 11:45 バー&ジャンプ 梅澤	10:30 ダイエット講座 13:15～シルク 16:00～からだパービューティ	 チェンジ	11:00～からだパービューティ 16:00 楽しくジャンプ梅澤	10:30～からだパービューティ 11:45～シルク 19:15 暗闇ジャンプ 梅澤 20:10～からだパービューティ	
19:15 暗闇ジャンプ 梅澤 20:10～からだパービューティ			19:15 初級暗闇ジャンプ 里実 20:10～陰ヨガ 里実	19:30 ダイエット講座		
20	21	22	23	24	25	26
	10:30～シルク 11:45 バー&ジャンプ 梅澤	10:30 楽しくジャンプ 里実 13:15～シルク 16:00～からだパービューティ		11:00～からだパービューティ 16:00 楽しくジャンプ里実	10:30～ヨガ 里実 11:45 楽しくジャンプ 里実	
19:15 初級暗闇ジャンプ 里実 20:10～陰ヨガ 里実			19:15 暗闇ジャンプ 梅澤 20:10～シルク			
27	28	29	30	31	1月15・17日は 「食べ方を変えるだけ! マイナス2キロのダイエット講座」開催 催! 500円! です!	
	10:30～シルク 11:45 バー&ジャンプ 梅澤	10:30 楽しくジャンプ 里実 13:15～シルク 16:00～からだパービューティ		11:00～からだパービューティ 16:00 楽しくジャンプ梅澤		
19:15 初級暗闇ジャンプ 里実 20:10～陰ヨガ 里実			19:15 暗闇ジャンプ 梅澤 20:10～シルク			