



2020. August LESSON SCHEDULE

8月

MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT	SUN
					1	2
オンライン	スタジオ	オンライン	スタジオ	オンライン	スタジオ	オンライン
						10:00-10:40 ベーシックyoga by 内山たいこ 11:00-11:30 からだバー by内山たいこ
3	4	5	6	7	8	9
オンライン	スタジオ	オンライン	スタジオ	オンライン	スタジオ	オンライン
13:00-13:30 やさしいヨガ by 内山たいこ	10:30-11:15 からだバー by 梅澤未来	13:30-14:10 シルク by梅澤未来	13:00-13:30 からだバー by 内山たいこ	10:30-11:15 シルク by梅澤未来	10:00-11:00 yoga by YUI	
	17:45-18:30 からだバー by 梅澤未来	17:45-18:15 やさしいヨガ by 内山たいこ	14:45-15:15 パージャンプ by 梅澤未来		13:30-14:00 yoga 内山たいこ	15:45-16:30 ジャンプ by梅澤未来
19:30-20:00 ヨガ by 内山たいこ	19:00-19:45 初級ジャンプ by梅澤未来	19:15-19:45 簡単ステップ by内山たいこ		19:00-19:45 ジャンプ by梅澤未来		18:30-19:15 ジャンプ by梅澤未来
20:20-21:00 からだバー by内山たいこ	20:10-21:00 シルク by梅澤未来	20:30-21:10 パワーヨガ by YUI	20:30-21:10 ヨガ by 内山たいこ	20:10-21:00 シルク by梅澤未来	20:30-21:10 パワーヨガ by YUI	19:45-20:30 シルク by梅澤未来
10	11	12	13	14	15	16
オンライン	スタジオ	オンライン	スタジオ	オンライン	スタジオ	オンライン
	10:30-11:15 シルク by梅澤未来	13:30-14:10 シルク by梅澤未来	13:00-13:30 からだバー by 内山たいこ	10:30-11:15 ジャンプ by梅澤未来	10:15-11:00 おなが引き締めピラティス by JUNKO	
13:00-13:30 やさしいヨガ by 内山たいこ	17:45-18:30 からだバー by 梅澤未来	17:45-18:15 やさしいヨガ by 内山たいこ	14:45-15:15 パージャンプ by 梅澤未来		13:30-14:00 yoga 内山たいこ	15:45-16:30 ジャンプ by梅澤未来
19:45-20:30 睡眠の質を 上げる方法 睡眠アドバイザー 若原しづこ	19:00-19:45 初級ジャンプ by梅澤未来	19:15-19:45 簡単ステップ by内山たいこ		19:00-19:45 ジャンプ by梅澤未来		
	20:20-21:00 リラックスヨガ by梅澤未来		20:30-21:10 ヨガ by 内山たいこ	20:10-21:00 シルク by梅澤未来		