



2020. July LESSON SCHEDULE

7月

MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT	SUN
		1	2	3	4	5
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
		13:30-14:10 シルク by梅澤未来	10:30-11:15 ジャンプ by梅澤未来		15:00-15:30 サーキットエクササイズ by梅澤未来	10:00-10:40 ベーシックyoga by内山たいこ
		14:45-15:15 バージャンプ by梅澤未来		13:30-14:00 yoga 内山たいこ	16:00-16:45 ジャンプ by梅澤未来	11:00-11:30 からだパー by内山たいこ
		19:30-20:00 簡単ステップ 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	
		20:30-21:10 やさしいヨガ 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	
6	7	8	9	10	11	12
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 バージャンプ by梅澤未来	13:30-14:10 シルク by梅澤未来	13:00-13:30 からだパー by内山たいこ	10:30-11:15 からだパー by梅澤未来	15:00-15:30 サーキットエクササイズ by梅澤未来	10:15-10:45 簡単エクササイズ by JUNKO
	17:45-18:30 からだパー 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 バージャンプ by梅澤未来		13:30-14:00 yoga 内山たいこ	16:00-16:45 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	19:30-20:00 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 からだパー 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	20:15-21:00 LOOP Exercise® 高橋亜紀	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
13	14	15	16	17	18	19
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
11:00-11:30 サーキットエクササイズ by梅澤未来	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 からだパー by内山たいこ		15:00-15:30 サーキットエクササイズ by梅澤未来	6:00-6:30 朝ヨガ by YUI
13:00-13:30 やさしいヨガ by内山たいこ	17:45-18:30 からだパー by梅澤未来	17:45-18:15 やさしいヨガ by内山たいこ		13:30-14:00 yoga 内山たいこ	16:00-16:45 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			
20:20-21:00 からだパー 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	20:10-21:00 シルク by梅澤未来	20:30-21:10 パワーヨガ by YUI		