



# 2020. July LESSON SCHEDULE

7月

MON	TUE		WED		THU		FRI		SAT		SUN
<b>20</b>	<b>21</b>		<b>22</b>		<b>23</b>		<b>24</b>		<b>25</b>		<b>26</b>
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	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					10:00-10:40 ベーシックyoga by 内山たいこ	10:15-10:45 簡単エクササイズ by JUNKO	
13:00-13:30 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						11:00-11:30 初級ジャンプ 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							11:50-12:30 からだパー by内山たいこ	15:00-15:30 ピラティス JUNKO	
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							19:45-20:30 シルク by梅澤未来		
<b>27</b>	<b>28</b>		<b>29</b>		<b>30</b>		<b>31</b>				
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	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 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	10:30-11:15 からだパー by梅澤未来	13:30-14:00 yoga 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			
	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				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					