



# 2020. NOVEMBER LESSON SCHEDULE

11月

TUE		WED		THU		FRI		SAT		SUN
<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>	<b>6</b>	<b>7</b>	<b>8</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
	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				10:00-10:40 ベーシックyoga by 内山たいこ	
	17:45-18:30 からだバー by 梅澤未来					13:00-13:30 yoga 内山たいこ	15:45-16:30 ジャンプ by 梅澤未来		11:00-11:45 シルク by 梅澤未来	11:50-12:30 からだバー by 内山たいこ
19:15-19:45 簡単ステップ 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 ボクササイズ Kayo	19:00-19:45 ジャンプ by 梅澤未来					12:10-12:55 からだバー by 梅澤未来	
20:30-21:10 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 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					
<b>9</b>	<b>10</b>	<b>11</b>	<b>12</b>	<b>13</b>	<b>14</b>	<b>15</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
	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					10:00-10:40 おなか引き締めピラティス by JUNKO	
	17:45-18:30 からだバー by 梅澤未来					13:00-13:30 yoga 内山たいこ	15:45-16:30 ジャンプ by 梅澤未来		10:50-11:30 簡単エクササイズ by JUNKO	
19:15-19:45 簡単ステップ 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 ボクササイズ Kayo	19:00-19:45 ジャンプ by 梅澤未来			19:15-19:45 ボクササイズ Kayo		11:45-12:30 ミュージックyoga by 梅澤未来	
20:30-21:10 からだバー by 内山たいこ	20:10-21:00 リラックスヨガ 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				13:00-13:45 シルク by 梅澤未来	
<b>16</b>	<b>17</b>	<b>18</b>	<b>19</b>	<b>20</b>	<b>21</b>	<b>22</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
	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						10:00-10:40 ベーシックyoga by 内山たいこ
	17:45-18:30 からだバー by 梅澤未来		14:45-15:15 パージャンプ by 梅澤未来			13:00-13:30 yoga 内山たいこ	15:45-16:30 ジャンプ by 梅澤未来			11:50-12:30 からだバー by 内山たいこ
19:15-19:45 簡単ステップ 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 ボクササイズ Kayo	19:00-19:45 ジャンプ by 梅澤未来			19:30-20:10 自分コントロールができるメンタル方法 秋山泰隆	13:15-14:00 ジャンプ by 梅澤未来		
20:30-21:10 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 からだバー by 内山たいこ	20:10-21:00 シルク by 梅澤未来					14:15-15:00 からだバー by 梅澤未来	