



2020. OCTOBER LESSON SCHEDULE

10月

| MON | | TUE | | WED | | THU | | FRI | | SAT | | SUN |
|------|-----------------------------------|---------------------------------|--------------------------------|---------------------------------|----------------------------------|-------------------------------|--------------------------------|-----------------------------------|---|--------------------------------------|--|---|
| | | | | | | 1 | | 2 | | 3 | | 4 |
| | | | | | | 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 | | | | 10:30-11:30 きたひろカレッジ by梅澤未来 | | 10:00-10:40 おなか引き締めピラティス by JUNKO |
| | | | | | | | | 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 |
| | | | | | | 19:00-19:45 ジャンプ by梅澤未来 | | | | | | |
| | | | | | | 20:10-21:00 シルク by梅澤未来 | | 20:30-21:10 パワーヨガ by YUI | | | | |
| 5 | | 6 | | 7 | | 8 | | 9 | | 10 | | 11 |
| 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 | スタジオ | オンライン | | |
| | 13:15-13:45 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 | | 10:30-11:30 きたひろカレッジ by梅澤未来 | 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 | | | | 19:00-19:45 ジャンプ by梅澤未来 | | | 19:00-19:45 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 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 | | 20:10-21:00 リラクソヨガ by梅澤未来 | | | |
| 12 | | 13 | | 14 | | 15 | | 16 | | 17 | | 18 |
| 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 | スタジオ | オンライン | | |
| | 13:15-13:45 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 からだバー by 内山たいこ | | | 10:30-11:30 きたひろカレッジ 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 | | 14:45-15:15 バージャンプ 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 | | 11:00-11:30 初級ジャンプ 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 | | | | 19:00-19:45 ジャンプ by梅澤未来 | | | | 11:50-12:30 からだバー by内山たいこ | | |
| | 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 | 20:30-21:10 パワーヨガ by YUI | | | | | |