



2021. JANUARY LESSON SCHEDULE

1月

TUE		WED		THU		FRI		SAT		SUN
4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
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
			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 おなか引き締めピラティス by JUNKO	
			14:45-15:30 パー&ジャンプ by るみ			13:00-13:30 yoga by 内山たいこ	15:45-16:30 楽しくジャンプ by るみ		10:50-11:30 簡単エクササイズ by JUNKO	
			16:00-21:00 スタジオ開放						11:45-12:30 からだパー by るみ	
				19:15-19:45 ボクササイズ Kayo	19:15-20:00 ジャンプ by 梅澤未来			19:15-19:45 ボクササイズ Kayo		
				20:30-21:10 ヨガ by 内山たいこ	20:15-21:00 シルク by 梅澤未来	20:30-21:10 パワーヨガ by YUI		20:00-20:30 骨盤調整エクササイズ Kayo		
11	12	13	14	15	16	17				
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 からだパー by 内山たいこ						11:50-12:30 からだパー by 内山たいこ
10:00-17:00 スタジオ開放	17:45-18:30 ヨガほぐし by 梅澤未来		14:45-15:30 パー&ジャンプ by るみ			13:00-13:30 yoga by 内山たいこ	15:45-16:30 楽しくジャンプ by 梅澤未来		13:00-13:45 シルク by 梅澤未来	13:00-13:40 ピラティス by JUNKO
	19:15-19:45 簡単ステップ by 内山たいこ	19:15-20:00 初級ジャンプ by 梅澤未来		19:15-19:45 ボクササイズ Kayo	19:15-20:00 ジャンプ by るみ				14:00-14:45 ヨガほぐし by 梅澤未来	
20:30-21:10 ヨガ by 内山たいこ	20:15-21:00 シルク by 梅澤未来	20:30-21:10 パワーヨガ by YUI	スタジオ開放	20:30-21:10 ヨガ by 内山たいこ	20:15-21:00 からだパー by るみ	20:30-21:10 パワーヨガ by YUI	スタジオ開放		19:15-20:00 ジャンプ by 梅澤未来	