



2021.JANUARY LESSON SCHEDULE

1月

18	19	20	21	22	23	24		
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		
10:00-17:00 スタジオ開放	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	13:00-13:30 yoga by 内山たいこ	10:00-11:00 心地よい呼吸法を知る 更科 あさこ	11:20-12:00 シルク by 梅澤未来		
	17:45-18:30 ヨガほぐし by 梅澤未来		14:45-15:30 バー&ジャンプ by るみ				15:45-16:30 楽しくジャンプ by るみ	11:20-12:00 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		19:15-20:00 初級ジャンプ by るみ				16:00-21:00 スタジオ開放	19:15-19:45 ボクササイズ Kayo
20:30-21:10 からだバー by 内山たいこ	20:15-21:00 からだバー by るみ	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			
25	26	27	28	29	30	31		
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		
10:00-17:00 スタジオ開放	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	13:00-13:30 yoga by 内山たいこ	10:00-10:40 ベーシックyoga by 内山たいこ	11:00-11:30 ジャンプ by 内山たいこ		
	17:45-18:30 ヨガほぐし by 梅澤未来		14:45-15:30 バー&ジャンプ by るみ				15:45-16:30 楽しくジャンプ by るみ	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		19:15-20:00 初級ジャンプ by るみ				16:00-21:00 スタジオ開放	19:15-19:45 ボクササイズ Kayo
20:30-21:10 からだバー by 内山たいこ	20:15-21:00 からだバー by るみ	20:30-21:10 パワーヨガ by YUI	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	20:15-21:00 シルク by 梅澤未来		