



2020. DECEMBER LESSON SCHEDULE

12月

	TUE		WED		THU		FRI		SAT		SUN
	1	2	3	4	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 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	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		10:30-11:15 ストレッチ&ゴールド by みるみ		11:00-11:45 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 ヨガほぐし by 梅澤未来	14:45-15:30 ストレッチジャンプ by みるみ		13:00-13:30 yoga 内山たいこ	15:45-16:30 楽しくジャンプ by みるみ		12:10-12:55 ヨガほぐし by 梅澤未来	11:50-12:30 からだパー by 内山たいこ			
	19:00-19:45 初級ジャンプ by みるみ	12:00-21:00 スタジオ開放 (レッスンは使えません)	19:15-19:45 ボクササイズ Kayo	19:00-19:45 ジャンプ by梅澤未来	10:00-17:00 スタジオ開放 (レッスンは使えません)						
	20:10-21:00 ヨガほぐし 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						
7	8	9	10	11	12	13					
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	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	スタジオ オンライン
10:00-17:00 スタジオ開放 (レッスンは使えません)	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 ストレッチ&ゴールド by みるみ		10:00-10:40 おなか引き締めピラティス by JUNKO				
	17:45-18:30 ヨガほぐし by 梅澤未来	14:45-15:30 ストレッチジャンプ by みるみ		13:00-13:30 yoga 内山たいこ	15:45-16:30 楽しくジャンプ by みるみ		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 みるみ	12:00-21:00 スタジオ開放 (レッスンは使えません)	19:15-19:45 ボクササイズ Kayo	19:00-19:45 ジャンプ by梅澤未来	10:00-17:00 スタジオ開放 (レッスンは使えません)	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	20:30-21:10 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	20:00-20:30 骨盤調整エクササイズ Kayo	13:00-13:45 シルク by梅澤未来				
14	15	16	17	18	19	20					
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	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	スタジオ オンライン
10:00-17:00 スタジオ開放 (レッスンは使えません)	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 ストレッチ&ゴールド by みるみ		11:50-12:30 からだパー by 内山たいこ				
	17:45-18:30 ヨガほぐし by 梅澤未来	14:45-15:30 ストレッチジャンプ by みるみ		13:00-13:30 yoga 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	19:00-19:45 初級ジャンプ by梅澤未来	12:00-21:00 スタジオ開放 (レッスンは使えません)	19:15-19:45 ボクササイズ Kayo	19:00-19:45 ジャンプ by みるみ	10:00-17:00 スタジオ開放 (レッスンは使えません)		14:10-14:55 ジャンプ by梅澤未来				
20:30-21:10 ヨガ by 内山たいこ	20:10-21:00 ヨガほぐし 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 ほぐしエクササイズ by みるみ	20:30-21:10 パワーヨガ by YUI		15:15-16:00 ヨガほぐし by 梅澤未来				
21	22	23	24	25	26	27					
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	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	スタジオ オンライン
10:00-17:00 スタジオ開放 (レッスンは使えません)	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		13:00-13:30 yoga 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 ヨガほぐし by 梅澤未来	14:45-15:30 ストレッチジャンプ by みるみ		13:00-13:30 yoga 内山たいこ	15:45-16:30 楽しくジャンプ by みるみ		11:00-11:30 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 みるみ	12:00-21:00 スタジオ開放 (レッスンは使えません)	19:15-19:45 ボクササイズ Kayo	19:00-19:45 ジャンプ by梅澤未来	10:00-17:00 スタジオ開放 (レッスンは使えません)	19:15-19:45 ボクササイズ Kayo	11:50-12:30 からだパー by 内山たいこ				
20:30-21:10 からだパー by内山たいこ	20:10-21:00 ほぐしエクササイズ by みるみ	20:30-21:10 パワーヨガ by YUI	20:30-21:10 ヨガ by 内山たいこ	20:10-21:00 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					

～スタジオ開放します！！～

レッス間に間に合わない！！コロナで心配、、、という方のために考えました！！！！

トランポリン、シルク、ヨガほぐし、ストレッチの動画を常にスクリーンに流していますので、どなたでも気楽にご利用頂けます。

予約なし！！！！運動時間を自分で決めれる！！！！隙間時間や仕事帰りにぜひお立ち寄りください！

動きに不安がある場合はスタッフがいますので安心！

5分でも10分でも！！！！デニムのままでもOK！ほぐしにだけきても、本格的にでもOK！！

月・金曜日 10:00-17:00まで

水曜日 12:00-21:00まで

※レッスン時間にご利用になれません

※会員様は無料(最大利用時間30分) 非会員様は30分500円(税込)

※最終来館は終了時刻の15分前となります。

※引き続きコロナ対策にご協力お願いいたします。