

TUE		WED		THU		FRI		SAT		SUN
12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22
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
6:00-6:15 朝ヨガ by 梅澤未来	NEW 10:15-11:00 空中ヨガ Ayumi		9:00-9:30 朝ヨガ by 梅澤未来				9:00-9:30 朝ヨガ by 梅澤未来		10:00-10:40 yoga by 内山たいこ	
12:15-12:40 昼ヨガ by 梅澤未来		13:30-14:15 ミライボディメイク by るみ					10:15-11:00 初級ジャンプ KaoRi		11:00-11:40 からだパー by 内山たいこ	
	17:45-18:30 パーほぐし by るみ	14:45-15:30 パー&ジャンプ by るみ					11:15-12:00 空中ヨガ KaoRi			
19:15-19:45 ミライファイブ by 梅澤未来	19:00-19:45 暗闇ジャンプ by るみ	16:00-16:45 楽しくジャンプ by るみ	19:15-19:45 ボクササイズ Kayo	19:00-19:45 初級ジャンプ KaoRi			16:00-17:00 キッズ チアダンス	17:15-18:15 キッズ チアダンス	18:25-19:25 キッズ チアダンス	19:15-19:45 ミライファイブ by 梅澤未来
20:30-21:10 からだパー by 内山たいこ	20:00-20:45 ミライボディメイク by るみ	20:30-21:10 YUI		20:00-20:50 空中ヨガ KaoRi	20:30-21:10 パワーヨガ YUI		21:30-22:00 おやすみヨガ by 梅澤未来	20:00-20:50 空中ヨガ Ayumi	21:30-22:00 おやすみヨガ by 梅澤未来	
MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT	SUN	MON	TUE	WED	THU
19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29
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
6:00-6:15 朝ヨガ by 梅澤未来	10:15-11:00 空中ヨガ Ayumi		9:00-9:30 朝ヨガ by 梅澤未来				9:00-9:30 朝ヨガ by 梅澤未来		10:00-10:40 ベーシックyoga by 内山たいこ	
12:15-12:40 昼ヨガ by 梅澤未来		13:30-14:15 ミライボディメイク by るみ					10:15-11:00 初級ジャンプ KaoRi		11:00-11:30 ジャンプ by 内山たいこ	
	17:45-18:30 パーほぐし by るみ	14:45-15:30 パー&ジャンプ by るみ					11:15-12:00 空中ヨガ KaoRi		11:50-12:30 からだパー by 内山たいこ	
19:15-19:45 シェイプアップEX by 内山たいこ	19:00-19:45 暗闇ジャンプ by るみ	16:00-16:45 初級ジャンプ KaoRi	19:15-19:45 ボクササイズ Kayo	19:00-19:50 空中ヨガ Ayumi			16:00-17:00 キッズ チアダンス	17:15-18:15 キッズ チアダンス	17:45-18:30 ミライボディメイク by るみ	18:25-19:25 キッズ チアダンス
20:30-21:10 からだパー by 内山たいこ	20:00-20:45 ミライボディメイク by るみ	20:30-21:10 アシュタンガヨガ by 梅澤未来		20:10-21:00 安眠キャンドルヨガ Ayumi	20:30-21:10 パワーヨガ YUI		17:15-18:15 キッズ チアダンス	20:00-20:30 有酸素エクササイズ Kayo	20:10-21:00 からだパー by るみ	
MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT	SUN	MON	TUE	WED	THU
26	27	28	29	30			26	27	28	29
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
6:00-6:15 朝ヨガ by 梅澤未来	10:15-11:00 空中ヨガ Ayumi		9:00-9:30 朝ヨガ by 梅澤未来				9:00-9:30 朝ヨガ by 梅澤未来		10:00-10:40 ベーシックyoga by 内山たいこ	
12:15-12:40 昼ヨガ by 梅澤未来		13:30-14:15 ミライボディメイク by るみ					10:15-11:00 初級ジャンプ KaoRi		11:00-11:30 ジャンプ by 内山たいこ	
	17:45-18:30 パーほぐし by るみ	14:45-15:30 パー&ジャンプ by るみ					11:15-12:00 空中ヨガ KaoRi		11:50-12:30 からだパー by 内山たいこ	
19:15-19:45 ミライファイブ by 梅澤未来	19:00-19:45 暗闇ジャンプ by るみ	16:00-16:45 楽しくジャンプ by るみ	19:15-19:45 ボクササイズ Kayo				16:00-17:00 キッズ チアダンス	17:15-18:15 キッズ チアダンス	18:25-19:25 キッズ チアダンス	19:15-19:45 ミライファイブ by 梅澤未来
20:30-21:10 からだパー by 内山たいこ	20:00-20:45 ミライボディメイク by るみ	20:30-21:10 YUI		20:10-21:00 安眠キャンドルヨガ Ayumi	20:30-21:10 パワーヨガ YUI		17:15-18:15 キッズ チアダンス	21:30-22:00 おやすみヨガ by 梅澤未来	20:10-21:00 からだパー by るみ	
MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT	SUN	MON	TUE	WED	THU