

2021 MAY LESSON SCHEDULE										5月			
MON		TUE		WED		THU		FRI		SAT		SUN	
17		18		19		20		21		22		23	
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	
6:00-8:15 朝ヨガ by 梅澤未来								6:00-8:15 朝ヨガ by 梅澤未来					
		10:15-11:00 空中ヨガ Ayumi								10:15-11:00 初級ジャンプ KaoRi		10:15-11:00 空中ヨガ KaoRi	
12:15-12:40 昼ヨガ by 梅澤未来										11:15-12:00 空中ヨガ KaoRi		11:15-12:00 初級ジャンプ KaoRi	
				13:30-14:15 ミライボディメイク by るみ									
				14:45-15:30 からだバー®️&ジャンプ by るみ									
				16:00-16:45 楽しくジャンプ by るみ				15:30~ キッズクラス					
		17:45-18:30 からだバー®️ほぐし by るみ						チアダンス JAZZ K-POP バレトン		17:45-18:30 からだバー®️ほぐし by るみ			
19:45-20:15 ミライファイト by 梅澤未来		19:00-19:45 暗闇ジャンプ 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		19:45-20:15 ミライファイト by 梅澤未来		19:00-19:40 ミライファイト by るみ			
20:30-21:10 からだバー®️ by 内山たいこ		20:10-21:00 ミライボディメイク by るみ		20:30-21:10 アディダスヨガ by 梅澤未来		20:10-21:00 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		20:10-21:00 空中ヨガ Ayumi	
MON		TUE		WED		THU		FRI		SAT		SUN	
24		25		26		27		28		29		30	
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	
6:00-8:15 朝ヨガ by 梅澤未来										10:00-10:40 ベージュyoga by 内山たいこ			
		10:15-11:00 空中ヨガ Ayumi						10:15-11:00 初級ジャンプ KaoRi		11:00-11:30 楽しくジャンプ by 内山たいこ			
12:15-12:40 昼ヨガ by 梅澤未来								11:15-12:00 空中ヨガ KaoRi		11:50-12:30 からだバー®️ by 内山たいこ			
				13:30-14:15 シルクサスペンション by 梅澤 未来									
				14:45-15:30 からだバー®️&ジャンプ by るみ				15:30~ キッズクラス					
				16:00-16:45 楽しくジャンプ by 梅澤 未来				チアダンス JAZZ K-POP バレトン					
				17:45-18:30 ヨガほぐし by 梅澤未来				ピラティス 他					
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		19:00-19:45 暗闇ジャンプ by 梅澤未来		19:15-19:45 ボクササイズ Kayo		19:00-19:50 空中ヨガ Ayumi		19:15-19:45 ボクササイズ Kayo		19:00-19:45 暗闇ジャンプ by るみ	
20:30-21:10 からだバー®️ by 内山たいこ		20:10-21:00 ミライボディメイク by るみ		20:30-21:10 初めてのアシュタンガヨガ YUI		20:10-21:00 シルクサスペンション by 梅澤未来		20:10-21:00 安眠キャンドルヨガ Ayumi		20:00-20:30 骨盤調整エクササイズ Kayo		20:10-21:00 ミライボディメイク by るみ	
MON		TUE		WED		THU		FRI		SAT		SUN	
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	
6:00-8:15 朝ヨガ by 梅澤未来													
12:15-12:40 昼ヨガ by 梅澤未来													
19:45-20:15 ミライファイト by 梅澤未来													
20:30-21:10 からだバー®️ by 内山たいこ													