2021 August LESSON SCHEDULE

8月

	TUE		WED		THU		FRI		SAT		SUN
2	3		4		5		6		7		8
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						6:00-6:15 朝ヨガ by 梅澤未来					
	10:15-10:55 空中ヨガ Ayumi									10:00-10:30 ビューティーヨガ JUNKO	
										10:40-11:10 ピラティス JUNKO	
			13:30-14:10 ミライボディメイク by るみ								
			14:45-15:25 からだバー®＆ジャンプ by るみ				15:30～ キッズクラス チアダンス JAZZ K-POP バレトン ピラティス 他				
			16:00-16:40 楽しくジャンプ by るみ							15:00-15:30 SHAPETRAINING by 梅澤未来	
	17:45-18:25 からだバー®ほぐし by るみ										
19:15-19:45 シェイプアップEX by 内山たいこ	19:00-19:40 暗闇ジャンプ by るみ			19:15-19:45 ボクササイズ Kayo	19:00-19:40 初級ジャンプ by るみ			19:15-19-45 SHAPETRAINING by 梅澤未来			
20:30-21:00 からだバー® by 内山たいこ	20:10-20:50 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		21:30-22:00 ヨガほぐし by 梅澤未来	20:10-20:50 ミライボディメイク by るみ	20:30-21:10 パワーヨガ YUI					

MON	TUE		WED		THU		FRI		SAT		SUN
9	10		11		12		13		14		15
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						6:00-6:15 朝ヨガ by 梅澤未来					
	10:15-10:55 空中ヨガ Ayumi									10:00-10:40 yoga by 梅澤未来	
12:15-12:40 昼ヨガ by 梅澤未来										11:00-11:30 ミライファイト by 梅澤未来	
			13:30-14:10 ミライボディメイク by るみ								15:30-16:00 SHAPETRAINING by 梅澤未来
			14:45-15:25 からだバー®＆ジャンプ by るみ								16:10-16:50 ヨガほぐし by 梅澤未来
			16:00-16:40 楽しくジャンプ by るみ				15:30～ キッズクラス チアダンス JAZZ K-POP バレトン ピラティス 他				
	17:45-18:25 からだバー®ほぐし by るみ										
19:15-19:45 ミライファイト by 梅澤未来	19:00-19:40 暗闇ジャンプ by るみ				19:00-19:40 空中ヨガ Ayumi			19:15-19:45 ボクササイズ Kayo			
20:30-21:00 からだバー® by 内山たいこ	20:10-20:50 ミライボディメイク by るみ			21:30-22:00 ヨガほぐし by 梅澤未来	20:10-20:50 空中ヨガ Ayumi			20:00-20:30 骨盤調整エクササイズ Kayo			

MON	TUE		WED		THU		FRI		SAT		SUN
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						6:00-6:15 朝ヨガ by 梅澤未来					
										10:00-10:40 yoga by 梅澤未来	
										11:00-11:30 ミライファイト by 梅澤未来	
							15:30～ キッズクラス チアダンス JAZZ K-POP バレトン ピラティス 他				
									17:45-18:25 からだバー®ほぐし by るみ		
19:15-19:45 シェイプアップEX by 内山たいこ				19:15-19:45 ボクササイズ Kayo	19:00-19:40 初級ジャンプ by るみ				19:00-19:40 暗闇ジャンプ by るみ		
20:30-21:00 からだバー by 内山たいこ		20:30-21:10 初めてのアシュタンガヨガ YUI			20:10-20:50 ミライボディメイク by るみ	20:30-21:10 パワーヨガ YUI			20:10-20:50 空中ヨガ Ayumi		