



2021 August LESSON SCHEDULE

8月

MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT	SUN
23	24	25	26	27	28	29
オンライン	スタジオ	スタジオ	スタジオ	スタジオ	スタジオ	
オンライン	オンライン	オンライン	オンライン	オンライン	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 ベーシックyoga by 内山たいこ	
	10:15-10:55 空中ヨガ Ayumi				11:00-11:30 からだジャンプ* by 内山たいこ	
		13:30-14:10 ミライボディメイク by るみ			11:50-12:30 からだバー* by 内山たいこ	
		14:45-15:25 からだバー*&ジャンプ by るみ				15:30-16:00 SHAPETRAINING 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		16:10-16:50 ヨガほぐし 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	19:45-20:15 SHAPETRAINING by 梅澤未来	19:15-19:45 ボクササイズ Kayo	19:00-19:40 空中ヨガ Ayumi	19:15-19:45 ボクササイズ Kayo	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	20:10-20:50 ミライボディメイク by るみ	20:30-21:00 ヨガほぐし by 梅澤未来	20:10-20:50 空中ヨガ Ayumi	20:30-21:10 パワーヨガ YUI	20:00-20:30 *整調エクササイズ Kayo	20:10-20:50 空中ヨガ Ayumi
MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT	SUN
30	31					
オンライン	スタジオ					
オンライン	オンライン					
6:00-6:15 朝ヨガ by 梅澤未来						
	10:15-10:55 空中ヨガ Ayumi					
	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	20:30-21:10 初めてのアレスタンヨガ YUI				
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				