



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	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 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~ キッズクラス チアダンス JAZZ K-POP バレトン		15:30-16:00 SHAPETRAINING by 梅澤未来
	17:45-18:25 からだバー*ほぐし by るみ	16:00-16:40 楽しくジャンプ by るみ				16:10-16:50 ヨガほぐし by 梅澤未来
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				
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				