2021 August LESSON SCHEDULE

9月

	TUE	WED	THU	FRI	SAT	SUN
		1	2	3	4	5
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			
					10:00-10:30 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		15:30-16:00 SHAPETRAINING by 梅澤未来
		16:00-16:40 楽しくジャンプ by るみ				16:10-16:40 ヨガほぐし by 梅澤未来
		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		
		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 初めてのアシュタンガヨガ YUI			

MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT	SUN
6	7	8	9	10	11	12
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 ヨガ by 内山たいこ	
12:15-12:40 昼ヨガ by 梅澤未来					11:00-11:30 からだバー® by 内山たいこ	
		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				16:10-16:40 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				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 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	21:30-22:00 ヨガほぐし by 梅澤未来	20:10-20:50 安眠キャンドルヨガ Ayumi / 20:30-21:10 初めてのアシュタンガヨガ YUI	20:00-20:30 骨盤調整エクササイズ Kayo	20:10-20:50 空中ヨガ Ayumi	

MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT	SUN
13	14	15	16	17	18	19
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		13:30-14:10 シルク by 梅澤未来			11:00-11:30 ミライファイト by 梅澤未来	
		14:45-15:25 からだバー®&ジャンプ by るみ				
		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 ヨガほぐし by 梅澤未来	NEW				
19:15-19:45 シェイプアップEX by 内山たいこ	19:00-19:40 初級ジャンプ by 梅澤未来	19:30-20:00 アクティブフローヨガ ikuko	19:15-19:45 ボクササイズ Kayo	19:00-19:40 暗闇ジャンプ by 梅澤未来		
20:30-21:00 からだバー by 内山たいこ	20:10-20:50 シルク by 梅澤未来			20:10-20:50 シルク by 梅澤未来 / 20:30-21:10 初めてのアシュタンガヨガ YUI		