

MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT	SUN
20	21	22	23	24	25	26
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
8:00-8:15 朝ヨガ by 梅澤未来		6:00-6:15 朝ヨガ by 梅澤未来		8:00-8:15 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 チャダンス 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	NEW	19:15-19:45 ボクササイズ Kayo	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	21:00-21:30 セルフリンパケア 川端美紀		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
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
6:00-6:15 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					
12:15-12:40 昼ヨガ by 梅澤未来		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				
		16:00-16:40 楽しくジャンプ by るみ				
	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	19:15-19:45 ボクササイズ Kayo	19:00-19:40 空中ヨガ Ayumi			
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	20:30-21:10 初めてのアシスタントヨガ YUI		