

MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT	SUN
21	22	23	24	25	26	27
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	オンライン
	10:15-11:00 空中ヨガ Ayumi				10:00-10:40 ベーシックyoga by 内山たいこ 11:00-11:30 からだジャンプ* by 内山たいこ 11:50-12:30 からだバー* by 内山たいこ	
	17:45-18:30 からだバー*ほぐし 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		
19:15-19:45 シェイプアップEX by 内山たいこ	19:15-20:00 暗闇ジャンプ by るみ	19:15-19:45 ボクササイズ Kayo	19:15-20:00 空中ヨガ Ayumi			
20:30-21:00 からだバー* by 内山たいこ	20:15-21:00 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	20:15-21:00 空中ヨガ Ayumi	20:30-21:10 パワーヨガ YUI		
MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT	SUN
28						
オンライン						
19:15-19:45 シェイプアップEX by 内山たいこ						
20:30-21:00 からだバー* by 内山たいこ						

下半身編