

MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT	SUN
24	25	26	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	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	13:30-14:15 ミライボディメイク by るみ			10:00-10:40 ベーシックyoga by 内山たいこ	
		14:45-15:30 からだバー®&ジャンプ by るみ			11:00-11:30 からだジャンプ® by 内山たいこ	
		16:00-16:45 楽しくジャンプ by るみ			11:50-12:30 からだバー® by 内山たいこ	
	17:45-18:30 からだバー®ほくし 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	19:15-19:45 ボクササイズ Kayo		
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 初めてのアシタンガヨガ	20:00-20:30 骨盤調整エクササイズ Kayo	
MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT	SUN
31						
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						

上半身編