



2022 LESSON SCHEDULE

2月

	TUE	WED	THU	FRI	SAT	SUN
	1	2	3	4	5	6
	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	研修		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	10:00-10:40 ヨガ by 内山たいこ 11:00-11:30 からだパー® by 内山たいこ	
	17:45-18:30 からだパー®ほくし by るみ	16:00-16:45 ミライボディメイク by るみ	19:15-19:45 ボクササイズ Kayo	19:15-19:45 ボクササイズ Kayo	19:15-20:00 初級ジャンプ by るみ	
	19:15-20:00 暗闇ジャンプ by るみ		19:15-20:00 初級ジャンプ by るみ			
	20:15-21:00 ミライボディメイク by るみ		20:15-21:00 ミライボディメイク by るみ	20:00-20:30 有酸素エクササイズ Kayo	20:15-21:00 空中ヨガ Ayumi	
	20:30-21:10 ミライボディメイク by るみ		20:30-21:10 初めてのアンジュタンヨガ			
MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT	SUN
7	8	9	10	11	12	13
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	研修			10:00-10:30 ビューティーヨガ JUNKO 10:40-11:10 ピラティス JUNKO	
	17:45-18:30 からだパー®ほくし by るみ	16:00-16:45 ミライボディメイク by るみ				
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	19:30-20:00 アクティブフローヨガ ikuko	19:15-19:45 ボクササイズ Kayo	19:15-20:00 空中ヨガ Ayumi		
20:30-21:00 からだパー® 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 セルフレインバクア 川端美紀	20:15-21:00 安眠キャンドルヨガ Ayumi		
			20:30-21:10 パワーヨガ YUI			
MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT	SUN
14	15	16	17	18	19	20
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	研修		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	10:00-10:40 ヨガ by 内山たいこ 11:00-11:30 からだパー® by 内山たいこ	
	17:45-18:30 からだパー®ほくし by るみ	16:00-16:45 ミライボディメイク by るみ				
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 初級ジャンプ by るみ	19:15-19:45 ボクササイズ Kayo	
20:30-21:00 からだパー® by 内山たいこ	20:15-21:00 ミライボディメイク by るみ		20:15-21:00 ミライボディメイク by るみ	20:30-21:10 初めてのアンジュタンヨガ	20:00-20:30 有酸素エクササイズ Kayo	
			20:30-21:10 YUI			

上半身編