



## 2021-2022 年末年始LESSON SCHEDULE

水	木	金	土	日	月	火	水	木
29	30	31	1	2	3	4	5	6
オンライン	オンライン	オンライン	オンライン	オンライン	オンライン	オンライン	オンライン	オンライン
					9:00-9:30 yoga by 梅澤未来			
15:30-16:00 SHAPETRAINING by 梅澤未来				15:30-16:00 SHAPETRAINING by 梅澤未来				
			お や す み				お や す み	
20:30-21:30 年間計画立てよう！ by 梅澤未来	21:30-22:00 リラックスヨガ by 梅澤未来			21:30-22:00 ヨガほぐし by 梅澤未来		21:30-22:00 リラックスヨガ by 梅澤未来		21:30-22:00 ヨガほぐし by 梅澤未来