



# 2022 LESSON SCHEDULE

1月

	TUE	WED	THU	FRI	SAT	SUN
				7	8	9
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
				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 からだバー® by 内山たいこ 19:15-20:00 初級ジャンプ by るみ 20:15-21:00 空中ヨガ Ayumi	20:00-20:30 リラックスヨガ by 梅澤未来
				21:00-21:30 セルフリンパケア 川端美紀		

下半身編

MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT	SUN
10	11	12	13	14	15	16
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
	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 14:45-15:30 からだバー®&ジャンプ by るみ 16:00-16:45 楽しくジャンプ by るみ	19:15-19:45 ボクササイズ Kayo	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 19:15-20:00 空中ヨガ Ayumi	10:00-10:30 ビューティーヨガ JUNKO 10:40-11:10 ピラティス JUNKO 19:15-19:45 ボクササイズ Kayo	
19:45-20:15 SHAPETRAINING by 梅澤未来	17:45-18:30 からだバー®ほくし by るみ 19:15-20:00 暗闇ジャンプ by るみ	20:15-21:00 ミライボディメイク by るみ	20:15-21:00 安眠キャンドルヨガ Ayumi	20:30-21:10 YUI	21:30-22:00 リラックスヨガ by 梅澤未来	20:00-20:30 骨盤調整エクササイズ Kayo

MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT	SUN
17	18	19	20	21	22	23
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
	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 14:45-15:30 からだバー®&ジャンプ by るみ 16:00-16:45 楽しくジャンプ by るみ	19:15-19:45 ボクササイズ Kayo	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 19:15-20:00 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	10:00-10:40 ヨガ by 内山たいこ 11:00-11:30 からだバー® by 内山たいこ	
19:15-19:45 シェイプアップEX by 内山たいこ	17:45-18:30 からだバー®ほくし by るみ 19:15-20:00 暗闇ジャンプ by るみ	19:30-20:00 アクティブフロ-ヨガ ikuko	20:30-21:10 パワーヨガ YUI			