



2022 LESSON SCHEDULE

5月

| MON | TUE | WED | THU | FRI | SAT | SUN |
|--------------------------------------|---------------------------------|---|---------------------------------|-----------------------------------|---|-----------------------------------|
| 23 | 24 | 25 | 26 | 27 | 28 | 29 |
| 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 | | | 11:00-11:45 楽しくジャンプ by なつみ | 10:00-10:40 ベーシックyoga by 内山たいこ 11:00-11:30 楽しくトランポリン by 内山たいこ 11:50-12:30 美姿勢ストレッチ by 内山たいこ | |
| 19:15-19:45 シェイプアップEX by 内山たいこ | 19:00-19:45 初級ジャンプ by なつみ | 19:30-20:00 SHAPETRAINING by 梅澤未来 | 19:15-19:45 ボクササイズ Kayo | 19:00-19:45 空中ヨガ Ayumi | 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 ボクササイズ Kayo |
| 20:30-21:00 おやすみケア by 内山たいこ | 20:15-21:00 初級ジャンプ by なつみ | | 21:00-21:30 セルフリンパケア 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 | 20:00-20:30 音読調整エクササイズ Kayo |
| 30 | 31 | | | | | |
| オンライン | スタジオ | オンライン | | | | |
| | 10:15-11:00 空中ヨガ Ayumi | | | | | |
| 19:15-19:45 シェイプアップEX by 内山たいこ | 19:00-19:45 初級ジャンプ by なつみ | 19:30-20:00 SHAPETRAINING by 梅澤未来 | | | | |
| 20:30-21:00 おやすみケア by 内山たいこ | 20:15-21:00 初級ジャンプ by なつみ | | | | | |

下半身編