



2022 LESSON SCHEDULE

4月

TUE		WED		THU		FRI		SAT		SUN
						1		2		3
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
						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		10:00-10:30 ヨガ by 内山たいこ 11:00-11:30 ビューティケア by 内山たいこ		
MON	TUE	WED		THU		FRI		SAT		SUN
4	5	6	7	8	9	10				
4	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	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					11:00-11:45 シルク by 梅澤未来		10:00-10:30 ヨガ by 梅澤未来		
						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			16:00-16:30 SHAPETRAINING by 梅澤未来	
			17:45-18:30 ヨガほくし by 梅澤未来							
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		19:15-19:45 ボクササイズ Kayo	19:00-19:45 暗闇ジャンプ by 梅澤未来		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 シルク by 梅澤未来			20:15-21:00 シルク by 梅澤未来	20:30-21:10 パワーヨガ YUI	20:00-20:30 骨盤調整エクササイズ Kayo	20:15-21:00 空中ヨガ Ayumi			
MON	TUE	WED		THU		FRI		SAT		SUN
11	12	13	14	15	16	17				
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	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					11:00-11:45 楽しくジャンプ by なつみ		10:00-10:30 ビューティーヨガ JUNKO 10:40-11:10 ピラティス JUNKO		
						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			16:00-16:30 SHAPETRAINING by 梅澤未来	
		17:45-18:30 ヨガほくし by 梅澤未来								
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 アクティブフローヨガ ikuko	19:00-19:45 暗闇ジャンプ 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					
20:30-21:00 ビューティケア by 内山たいこ			20:15-21:00 シルク by 梅澤未来	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 初めてのアンジュタンヨガ YUI	20:15-20:45 SHAPETRAINING by 梅澤未来			

上半身編