

MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT	SUN
18	19	20	21	22	23	24
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 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		
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 るみ	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	21:30-22:00 リラックスマヨガ by 梅澤未来	20:15-21:00 ミライボディメイク by るみ	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	
MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT	SUN
25	26	27	28	29	30	
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				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	19:15-19:45 ボクササイズ Kayo	19:00-19:45 空中ヨガ Ayumi			
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 空中ヨガ Ayumi	20:30-21:10 パワーヨガ YUI	20:15-20:45 SHAPETRAINING by 梅澤未来	

下半身編