



# 2022 LESSON SCHEDULE

5月

	TUE	WED	THU	FRI	SAT	SUN
2	3	4	5	6	7	8
	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
	9:00-9:40 お片づけの基本 整理収納アドバイザー 長谷川あかね			11:00-11:45 楽しくジャンプ by なつみ		
				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 暗闇ジャンプ 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 シルク by 梅澤未来			
	21:30-22:00 リラックソヨガ by 梅澤未来					
MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT	SUN
9	10	11	12	13	14	15
	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
				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	
	10:15-11:00 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	10:40-11:10 ピラティス JUNKO	
	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	19:15-19:45 ボクササイズ Kayo	19:00-19:45 空中ヨガ Ayumi	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 セルフレインバケア 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 音階調整エクササイズ Kayo
		20:30-21:00 リラックソヨガ by 梅澤未来				20:15-21:00 空中ヨガ Ayumi
MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT	SUN
16	17	18	19	20	21	22
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
				11:00-11:45 楽しくジャンプ by なつみ	10:00-10:30 ヨガ by 内山たいこ	
	10:15-11:00 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	11:00-11:30 ビューティーケア 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 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 暗闇ジャンプ by るみ		16:00-16:30 SHAPETRAINING by 梅澤未来
	20:30-21:00 ビューティーケア by 内山たいこ	20:15-21:00 シルク 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 初めてのアッシュラングヨガ YUI	20:15-20:45 SHAPETRAINING by 梅澤未来	

上半身編