



2022 LESSON SCHEDULE

6月

MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT	SUN
20	21	22	23	24	25	26
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
	10:00-10:45 空中ヨガ by YUKA 11:00-11:45 かんたんジャンプ by YUKA NEW			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	19:15-19:45 ボクササイズ Kayo	19:00-19:45 初級ジャンプ by YUKA	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	21:30-22:00 リラックスヨガ by 梅澤未来	20:15-21:00 空中ヨガ by YUKA	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
27	28	29	30			
オンライン	スタジオ オンライン					
6:15-6:35 朝ゆるトレ by NEW	10:00-10:45 空中ヨガ by YUKA 11:00-11:45 かんたんジャンプ by YUKA					
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			
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	20:30-21:00 SHAPETRAINING 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 シルク by 梅澤未来		20:30-21:10 パワーヨガ YUI

下半身編