2022 LESSON SCHEDULE

6月

MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT	SUN
		1	2	3	4	5
		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
		19:00-19:45 暗闇ジャンプ by るみ 19:15-19:45 ボクササイズ Kayo 20:15-21:00 ミライボディメイク by るみ	20:30-21:10 しっかり動くヨガ by梅澤未来	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	10:00-10:30 ビューティーヨガ JUNKO 10:40-11:10 ピラティス JUNKO	
6	7	8	9	10	11	12
	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
19:15-19:45 シェイプアップEX by 内山たいこ 20:30-21:00 おやすみケア by 内山たいこ	10:00-10:45 空中ヨガ by YUKA 19:00-19:45 暗闇ジャンプ by 梅澤未来 20:15-21:00 シルク by梅澤未来	19:15-19:45 ボクササイズ Kayo 21:00-21:30 セルフリンパケア 川端美紀	19:00-19:45 初級ジャンプ by YUKA 20:15-21:00 空中ヨガ byYUKA 20:30-21:10 パワーヨガ YUI	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 ボクササイズ Kayo 20:00-20:30 骨盤調整エクササイズ Kayo	10:00-10:30 ヨガ by梅澤未来	
13	14	15	16	17	18	19
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
6:15-6:35 朝ゆるトレ by 19:15-19:45 シェイプアップEX by 内山たいこ 20:30-21:00 ビューティケア by 内山たいこ	10:00-10:45 空中ヨガ by YUKA 11:00-11:45 かんたんジャンプ by YUKA 19:00-19:45 初級ジャンプ by なつみ 20:15-21:00 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 なつみ 20:15-21:00 初級ジャンプ by なつみ 20:30-21:10 初めてのアシュタンガヨガ YUI	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	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 19:00-19:45 初級ジャンプ by YUKA 20:15-21:00 空中ヨガ byYUKA	

19:30-20:00 アクティブフローヨガ ikuko

NEW

上半身編