

MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT	SUN
23	24	25	26	27	28	29
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
	10:00-10:45 空中ヨガ by さおり			10:00-10:45 空中ヨガ by YUKA	10:00-10:40 ベアリングyoga by 内山たいこ	
				11:00-11:45 かんたんジャンプ by YUKA	11:00-11:30 楽しくトランポリン by 内山たいこ	
				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	11:50-12:30 シェイプEX by 内山たいこ	
	19:15-20:00 空中ヨガ by さおり	19:30-20:00 すっきりリラックスYOGA by ikuko	19:00-19:45 初級ジャンプ by 梅澤未来	19:15-19:45 ボクササイズ by Kayo	19:15-20:00 暗闇ジャンプ by 梅澤未来	
	20:15-21:00 安眠ストレッチ by さおり		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 シルク by 梅澤未来	

MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT	SUN
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 AKANE						
	10:00-10:45 空中ヨガ by さおり					
19:15-19:45 自重トレ by 内山たいこ	19:15-20:00 空中ヨガ by さおり					
20:30-21:00 おやすみケア by 内山たいこ	20:15-21:00 安眠ストレッチ by さおり					

下半身編