



2022 LESSON SCHEDULE

10月

MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT	SUN
17	18	19	20	21	22	23
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
6:15-6:35 朝ゆるトレ by AKANE		10:00-10:45 空中ヨガ by YUKA 11:00-11:45 かんたんジャンプ by YUKA		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	19:00-19:45 暗闇ジャンプ by るみ	19:15-19:45 ボクササイズ Kayo	19:15-19:45 ボクササイズ Kayo	19:00-19:45 初級ジャンプ by YUKA	
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 ミライボディメイク by るみ	20:15-20:45 ヨガ by 梅澤未来	20:00-20:30 音階調整エクササイズ Kayo	20:15-21:00 空中ヨガ by YUKA
24	25	26	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 AKANE	10:00-10:45 空中ヨガ by YUKA 11:00-11:45 かんたんジャンプ by YUKA			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 10:40-11:10 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	19:15-19:45 ボクササイズ Kayo	19:15-20:00 暗闇ジャンプ by 梅澤未来	時間変更		
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	下半身編	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		
31						
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						