



2023 LESSON SCHEDULE

1月

	TUE	WED	THU	FRI	SAT	SUN
2						
3	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	スタジオ オンライン
4						

MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT	SUN
9						
10	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	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	10:00-10:30 ビューティーヨガ JUNKO	
				11:00-11:45 かんたんジャンプ by YUKA	10:40-11:10 ピラティス JUNKO	
				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 自重トレ 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 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 Kayo	19:15-20:00 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 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	

上半身編

時間変更

MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT	SUN
16						
17	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	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		
				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 自重トレ by 内山たいこ	19:15-20:00 空中ヨガ by さおり	19:15-20:00 ボディコンパット 吉田			19:15-19:45 ボクササイズ Kayo	
20:30-21:00 ビューティーケア by 内山たいこ	20:15-21:00 安眠ストレッチ by さおり	20:15-21:00 ボディコンパット 吉田	20:00-20:30 動くヨガ by 梅澤未来	21:00-21:30 たるみ解消マッサージ by さおり		

全世界共通プログラム、ボクササイズの体験会！
 19:15- スタジオメンバーのみ！
 20:15- 一般の方（男女）も体験OK！