



2022 LESSON SCHEDULE

10月

TUE		WED		THU		FRI		SAT		SUN
								1	2	
								スタジオ	オンライン	オンライン
									10:00-10:30 ヨガ by 内山たいこ	
									10:40-11:10 ビューティケア by 内山たいこ	
MON	TUE	WED		THU		FRI		SAT	SUN	
3	4	5	6	7	8	9				
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								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					11:00-11:45 楽しくジャンプ by なつみ			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 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			
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	20:15-21:00 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 骨盤調整エクササイズ Kayo			
MON	TUE	WED	THU		FRI		SAT	SUN		
10	11	12	13	14	15	16				
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 YUKA								
		11:00-11:45 かんたんジャンプ by YUKA								
								10:00-10:30 ヨガ by 内山たいこ		
								10:40-11:10 ビューティケア 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				
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	19:30-20:00 サッパリリラックスYOGA ikuko	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 ビューティケア by 内山たいこ	20:15-21:00 初級ジャンプ by なつみ		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						

時間変更

上半身編