

2023 LESSON SCHEDULE

4月

MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT	SUN
<b>17</b>	<b>18</b>	<b>19</b>	<b>20</b>	<b>21</b>	<b>22</b>	<b>23</b>
オンライン 6:15-6:35 朝の15分 by AKANE	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
	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 ベータンク 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	13:00-13:45 シルク by 梅澤未来
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 オックスロックスYOGA ikuko	21:00-21:30 リラックスヨガ 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 空中ヨガ by さおり					
MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT	SUN
<b>24</b>	<b>25</b>	<b>26</b>	<b>27</b>	<b>28</b>	<b>29</b>	<b>30</b>
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
	10:00-10:45 空中ヨガ by さおり			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	20:00-20:45 セルフリンパケア 川端美紀	21:00-21:30 セルフリンパケア 川端美紀			
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					

スタジオレッスン!

下半身編