2022年5月23日（月）～29日（日）オンラインレッスンスケジュール

ésforta

	23日(月)	24日(火)	25日(水)	26日(木)	27日(金)	28日(土)	29日(日)
10:00	コアフェイストレーニング® 10:00～10:45 今泉 八重		ヨガ 10:00～10:45 MARI	ヨガ 10:00～10:45 小松 未央子		お休み	お休み
11:00			ストリートダンス 11:00～11:45 井内 伸幸				
12:00							
13:00	ストリートダンス 13:00～13:45 木谷 将紀	ベリーダンス 13:00～13:45 桜井 初美	バレトン 13:00～13:45 詩帆	ピラティス 13:00～13:45 小川 佐幸			
14:00							
15:00							
16:00							
17:00							
18:00							
19:00	ヨガ 19:00～19:45 NORIKO	ピラティス 19:00～19:45 寺田 麻里	ZUMBA 19:00～19:45 Hiroko		骨盤エクササイズ 19:00～19:45 坂本 陽子		
20:00	ZUMBA 20:00～20:45 齋藤 翠	シェイプアップウォーク 20:00～20:45 上田 薫					

【参加方法】
事前にZOOMアプリをダウンロードの上、
各レッスン名をクリックしご登録ください。

全レッスンどなたでもご参加いただけます。
各ZOOMページでご登録ください。
（お客様のカメラはOFFとなります）

ésforta

2022年5月20日最新版