2022年7月11日（月）～7月17日（日）オンラインレッスンスケジュール

ésforta

	11日(月)	12日(火)	13日(水)	14日(木)	15日(金)	16日(土)	17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 NORIKO		お休み	お休み
11:00			ストリートダンス 11:00～11:45 井内 伸幸		ボディケア 11:30～12:15 渋谷 輝幸		
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 白木 朋子	ピラティス 13:00～13:45 小川 佐幸			
14:00							
15:00							
16:00							
17:00							
18:00						【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。	
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				
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				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7月8日最新版