

	12日(月)	13日(火)	14日(水)	15日(木)	16日(金)	17日(土)	18日(日)
10:00	ピラティス 10:00～10:45 Kugu	リラックスヨガ 10:00～10:30 長南 幸代	es'健康体操 10:00～10:30 京極 将城		やさしいストレッチ 10:00～10:30 平石 佳奈子	リラックスヨガ 10:00～10:45 風間 僚木	
11:00		太極拳 11:15～12:00 松矢 好布			ボディケア 11:30～12:15 渋谷 輝幸		
12:00							
13:00	ZUMBA 13:00～13:45 藤田 ひとみ		バレトン 13:00～13:45 詩帆				
14:00				お休み			お休み
15:00							
16:00	親子DEチアダンス(キッズ) 16:00～16:30 ANNA&YUKA						
17:00	親子DEチアダンス(ジュニア) 17:00～17:30 ANNA&YUKA						
18:00		ヨガ 18:00～18:45 AI	エアロウォーク初級 18:00～18:45 上田 薫		ピラティス 18:00～18:45 小川 佑幸	【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	ヨガ 19:00～19:45 MARI	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	ZUMBA 20:00～20:45 Hiroko		エアロピクス&筋トレ 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)	