2021年10月25日（月）～31日（日）オンラインレッスンスケジュール

ésforta

	25日(月)	26日(火)	27日(水)	28日(木)	29日(金)	30日(土)	31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	お休み	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 僚太	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	ピラティス 11:00～11:45 小川 佐幸	
12:00							
13:00	ジャズダンス 13:00～13:45 KEIKO	ベリーダンス 13:00～13:45 桜井 初美	バレトン 13:00～13:45 詩帆				
14:00							
15:00							
16:00							
17:00							
18:00	ジャズダンス 18:00～18:45 KEIKO.M					【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	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）	
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		HIPHOP 20:00～20:45 SAORI		

ésforta

2021年10月22日最新版