

ゴールデンウィーク バーチャルレッスン スケジュール

5月3日 (金)		5月4日 (土)		5月5日 (日)		5月6日 (月)	
Aスタジオ	Bスタジオ	Aスタジオ	Bスタジオ	Aスタジオ	Bスタジオ	Aスタジオ	Bスタジオ
9:00~9:15 おはようストレッチ		9:00~9:55 中級 エアロ		9:10~9:55 シェイプダンス		9:10~9:50 カンフー エクササイズ	
9:30~9:50 ラテンシェイプダンス							
10:20~10:50 脂肪燃焼キック&パンチ aiko	10:20~11:00 ベーシックホットヨガ 唯夏子	10:15~10:55 ユニバーサル ヨガアース 小出	10:20~11:00 脂肪燃焼エアロ 伊藤ひろみ	10:20~11:05 リトモス 古橋	10:30~11:10 ベーシックホットヨガ 高田	10:15~11:00 マットピラティス 真希	10:20~11:00 ウェーブストレッチ 伊藤早紀
11:05~11:50 メガダンス aiko	11:30~12:00 かんたんエアロ 唯夏子	11:10~11:55 SALSATION (サルセーション) 小出	11:15~11:55 ちびボール エクササイズ 伊藤ひろみ	11:20~12:10 オリジナルエアロ 古橋	11:30~12:10 ゆったりホットヨガ 高田	11:20~11:50 かんたんステップ 伊藤早紀	11:20~12:00 レギュラーエアロ 新保
12:05~12:45 ボルトブラ 平井		12:10~12:55 マットピラティス 真希				12:15~13:00 ZUMBA 新保	12:20~13:05 ヨーガ 松下
13:00~13:45 背骨ケア ヨウコウ 三浦	13:05~13:50 オリジナルステップ 平井	13:15~14:00 流行(りゅうこう) ダンスレッスン KARN	13:30~14:00 脂肪燃焼ホットヨガ 松下	13:30~14:00 週替りケア 伊藤早紀		13:15~14:00 背骨ケア ヨウコウ 山口	13:20~13:50 かんたんエアロ 松下
14:00~14:45 レギュラーエアロ 平井	14:10~14:50 かんたんステップ &ストレッチ 村松公美子	14:30~15:00 初・中級ダンスエアロ	14:20~15:00 ゆったりホットヨガ 松下	14:20~15:20 UBOUND 伊藤早紀&福元		14:15~15:00 レギュラーステップ 市川明子	14:10~14:50 週替りケア 伊藤早紀
15:00~15:45 マットピラティス 小林愛		15:20~15:45 疲労回復ヨガ				15:30~16:00 初・中級ダンスエアロ	
16:10~17:00 初中級 ジャズヒップホップ		16:00~16:45 シェイプダンス		15:40~16:25 戸塚雅操体ヨーガ 鈴木美津子		16:20~16:55 ほぐしストレッチ	
17:15~17:50 ほぐしストレッチ		17:00~17:35 ボクシング エクササイズ		17:00~17:35 ボクシング エクササイズ		17:10~17:40 パレトン	
18:10~18:40 パレトン		18:00~19:05 ヴィンヤサヨガ		18:00~18:35 ほぐしストレッチ		18:00~18:45 シェイプダンス	
19:00~19:45 フレッシュ ヨガ		19:30~20:05 癒しのヨガ		19:00~19:45 リフレッシュ ヨガ		19:00~20:05 ヴィンヤサヨガ	
20:00~20:35 ボクシング エクササイズ				20:00~20:20 疲労回復ストレッチ			
20:50~21:10 疲労回復ストレッチ							