

11月バーチャルレッスン

Bスタジオ

時間	バーチャルレッスン	月	水	金	日
10:15~11:12	シヴァナンダヨガ	●			
11:17~11:33	ピラティスの基本動作	●	●		
11:34~12:09	猫背改善ピラティス/コアトレピラティス	●	●	●	●
12:15~12:57	初級ガールズヒップホップVol.1	●	●	●	●
13:02~13:38	中級ガールズヒップホップVol.1	●	●	●	●
13:43~14:13	初級エアロ Vol.23	●	●	●	●
14:18~15:00	中級エアロ	●	●	●	●
15:05~15:50	バーニングファイター Vol.11	●		●	●
15:55~16:32	初中級ダンスエアロVol.6 (ヒップホップスタイル)	●		●	●
16:37~17:16	初級ガールズヒップホップVol.2			●	●
17:21~18:00	ジャズダンス入門編			●	●
18:05~18:27	ストレッチ			●	●
18:30~18:57	ヨガ (下半身/上半身)		●	●	●
19:00~19:30	振り付けダンス I		●	●	●
19:35~20:09	ベリーフィットネスVol.2	●	●		
20:13~21:00	中級ダンスエアロVol.1	●	●		
21:05~22:00	中級エアロVol.13	●	●		

ホットスタジオ

時間	バーチャルレッスン	月	火	水	木	金	土	日
15:00~16:00	ハタヨガ	●	●	●	●	●	●	
16:00~17:00	やさしいヨガ	●	●	●	●	●	●	
17:00~18:00	全身フローヨガ/やさしいパワーヨガ	●	●	●	●	●	●	

11月プログラム表は
こちらをご覧ください



Bスタジオ
レッスン内容紹介は、
こちらをご覧ください。

