

9月バーチャルレッスン

時間	Bスタジオ	月	水	木	金	日
9:30～9:58	背骨ストレッチ		●			
10:03～10:45	立位姿勢改善ピラティス		●			
10:50～11:22	膝腰改善EX		●			
11:27～12:07	スタイルアップヨガ	●	●			●
12:12～12:42	初級エアロ Vol.23	●	●			●
12:47～13:19	中級エアロ	●	●		●	●
13:24～14:02	初級ステップ vol.1	●	●		●	●
14:07～14:41	初級エアロ vol.4	●	●	●	●	●
14:46～15:18	燃焼エアロ vol.1	●	●	●	●	●
15:23～15:44	カーディオステップ	●		●	●	●
15:49～16:32	初中級ダンスエアロ	●		●	●	●
16:37～17:27	初中級エアロ	●		●	●	●
17:32～18:04	はじめてステップ	●		●	●	●
18:09～18:44	初級エアロ vol.22	●		●	●	
18:49～19:17	初級JAZZダンス	●		●	●	
19:22～20:13	初級ラテンエアロ vol.1	●		●	●	
20:18～21:18	中級ダンスエアロ vol.3	●			●	

時間	ホットスタジオ	月	火	水	木	金	土	日
15:00～16:00	全身フローヨガ やさしいパワーヨガ RIYO	●	●	●	●	●		
16:00～17:00	ハタヨガ Furuta	●	●	●	●	●		
17:00～18:00	やさしいヨガ CHIKA	●	●	●	●	●		