

# レッスンスケジュール

5月	月 MON	火 TUE	水 WED	木 THU	金 FRY	土 SAT	日 SUN
11:00~12:00	簡単エアロ 【千秋】	初級 ストレッチポール & ひめトレ 【YUKO】	椅子ヨガ 【千秋】	ウエストシェイプヨ ガ 【MAYUKO】	立位ヨガ 【千秋】	奏ヨガ 【千秋】	発散エアロ 【千秋】
13:00~14:00	優しいヨガ 【千秋】	簡単エアロ 【千秋】	中級 ストレッチポール & ひめトレ 【YUKO】	免疫UPヨガ 【千秋】	優しい リンパヨガ 【YUKARI】	優しいヨガ 【千秋】	奏ヨガ 【千秋】
18:30~19:30	ボディーメイク 【RYO-YA】	美自重トレ 【千秋】	初級ダンス 【KANAKO】	筋膜リリース & ヨガ 【千秋】			
20:00~21:00	闇ヨガ 【千秋】	リンパヨガ 【YUKARI】	体質改善ヨガ 【KANAKO】	美自重トレ 【千秋】	美自重トレ 【千秋】		