

## 5月 オンラインスケジュール

日	月	火	水	木	金	土
						1
						17:00-17:50 開脚リリース  miyuki
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
10:45-12:15 アシュタンガ 90 masashi	10:00-10:30 即効性あり！ 引き締め トレーニング 背中、二の腕編 saori	21:00-21:30 からだを整える フローヨガ ai	14:30-15:00 脂肪燃焼ボディ ワークアウト30！ akiko  19:00-20:10 やさしい アシュタンガ ayako		20:30-21:10 ヴィンヤサフロー (ねじり編) asami	
16	17	18	19	20	21	22
						16:00-17:00 月礼拝クラス you
23	24	25	26	27	28	29
10:45-12:15 アシュタンガ 90 masashi	10:00-10:30 即効性あり！ 引き締め トレーニング 背中、二の腕編 saori	21:00-21:30 からだを整える フローヨガ ai	14:30-15:00 脂肪燃焼ボディ ワークアウト30！ akiko  19:00-20:10 やさしい アシュタンガ ayako		20:30-21:10 ヴィンヤサフロー (ねじり編) asami	16:00-17:00 月礼拝クラス you
30	31					