

# 7月 オンラインスケジュール

| 日                                  | 月  | 火                                     | 水   | 木  | 金  | 土                            |
|------------------------------------|--|---------------------------------------|---|----|--|------------------------------|
|                                    |  |                                       |   | 1  | 2  | 3                            |
|                                    |  |                                       |   |    | 20:30~21:10<br>フローヨガ<br>(ねじり編)<br>asami  |                              |
| 4                                  | 5  | 6                                     | 7   | 8  | 9  | 10                           |
| 10:45~12:00<br>アシュタンガ75<br>masashi |  |                                       |   |    | 20:30~21:10<br>フローヨガ<br>(バランス編)<br>asami | 16:00~17:00<br>月礼拝クラス<br>you |
| 11                                 | 12   | 13                                    | 14  | 15 | 16                                       | 17                           |
|                                    | 10:00~10:30<br>即効性あり！<br>引き締めトレーニング<br>～下半身編～<br>saori | 21:00~21:30<br>からだを整える<br>フローヨガ<br>ai | 14:30~15:00<br>お腹引き締め！<br>ウエストシェイプ<br>腹筋ワークアウト<br>30<br>akiko<br><br>19:00~20:10<br>やさしい<br>アシュタンガ<br>ayako |    | 20:30~21:10<br>フローヨガ<br>(ねじり編)<br>asami  |                              |
| 18                                 | 19   | 20                                    | 21  | 22 | 23                                       | 24                           |
| 10:45~12:00<br>アシュタンガ75<br>masashi | 10:00~10:30<br>即効性あり！<br>引き締めトレーニング<br>～下半身編～<br>saori |                                       |   |    |  | 16:00~17:00<br>月礼拝クラス<br>you |
| 25                                 | 26   | 27                                    | 28  |    |  |                              |
|                                    |  | 21:00~21:30<br>からだを整える<br>フローヨガ<br>ai | 14:30~15:00<br>お腹引き締め！<br>ウエストシェイプ<br>腹筋ワークアウト<br>30<br>akiko<br><br>19:00~20:10<br>やさしい<br>アシュタンガ<br>ayako |    |  |                              |