

# 8月 オンラインスケジュール

| 日                                  | 月  | 火                                     | 水   | 木  | 金  | 土                            |
|------------------------------------|--|---------------------------------------|---|----|----|------------------------------|
| 1                                  | 2  | 3                                     | 4   | 5  | 6  | 7                            |
| 10:45~12:00<br>アシュタンガ90<br>masashi | 10:00~10:30<br>即効性あり！<br>引き締め<br>トレーニング<br>～二の腕編～<br>saori |                                       | 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 |    |    | 16:00~17:00<br>月礼拝クラス<br>you |
| 8                                  | 9  | 10                                    | 11  | 12 | 13 | 14                           |
|                                    |  | 21:00~21:30<br>からだを整える<br>フローヨガ<br>ai | 19:00~20:10<br>やさしい<br>アシュタンガ<br>ayako                        |    |    |                              |
| 15                                 | 16   | 17                                    | 18  | 19 | 20 | 21                           |
|                                    | 10:00~10:30<br>即効性あり！<br>引き締め<br>トレーニング<br>～二の腕編～<br>saori |                                       | 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 |    |    |                              |
| 22                                 | 23   | 24                                    | 25  | 26 | 27 | 28                           |
|                                    |  | 21:00~21:30<br>からだを整える<br>フローヨガ<br>ai | 19:00~20:10<br>やさしい<br>アシュタンガ<br>ayako                        |    |    |                              |
| 29                                 | 30   | 31                                    |   |    |    |                              |
| 10:45~12:00<br>アシュタンガ90<br>masashi |  |                                       |   |    |    |                              |