

# 6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	8	9	10	11	12
10:45~12:00 アシュタンガ75 masashi		21:00~21:30 からだを整える フローヨガ ai	14:30~15:00 お腹引き締め！ ウエストシェイプ 腹筋ワークアウト 30 akiko			16:00~17:00 月礼拝クラス you
13	14	15	16	17	18	19
	10:00~10:30 即効性あり！ 引き締めトレーニング ～夏に向けて 背中二の腕編～ saori		19:00~20:10 やさしい アシュタンガ ayako			
20	21	22	23	24	25	26
10:45~12:00 アシュタンガ75 masashi	10:00~10:30 即効性あり！ 引き締めトレーニング ～夏に向けて 背中二の腕編～ saori	21:00~21:30 からだを整える フローヨガ ai				16:00~17:00 月礼拝クラス you
27	28	29	30			
		20:30~21:20 開脚リリース 50min miyuki	14:30~15:00 お腹引き締め！ ウエストシェイプ 腹筋ワークアウト 30 akiko  19:00~20:10 やさしい アシュタンガ ayako			