

	6日(月)	7日(火)	8日(水)	9日(木)	10日(金)	11日(土)	12日(日)
10:00	コアフェイストレーニング® 10:00～10:45 今泉 八重						
11:00			ストリートダンス 11:00～11:45 井内 伸幸				
12:00							
13:00	ストリートダンス 13:00～13:45 木谷 将紀	ベリーダンス 13:00～13:45 桜井 初美	バレトン 13:00～13:45 白木 朋子	ピラティス 13:00～13:45 小川 佐幸			
14:00						お休み	お休み
15:00							
16:00							
17:00							
18:00							
19:00	ヨガ 19:00～19:45 NORIKO	ピラティス 19:00～19:45 寺田 麻里	ZUMBA 19:00～19:45 Hiroko		骨盤エクササイズ 19:00～19:45 坂本 陽子	【参加方法】 事前にZOOMアプリをダウンロードの上、 各レッスン名をクリックして登録ください。	
20:00	ZUMBA 20:00～20:45 齋藤 翠	シェイプアップウォーク 20:00～20:45 上田 薫				全レッスンどなたでもご参加いただけます。 各ZOOMページでご登録ください。 (お客様のカメラはOFFとなります)	