

# 12月 オンラインレッスンスケジュール



studio Re

日	月	火	水	木	金	土
1	2	3	4	5	6	7
		10:00月替わりエクササイズひとみ	9:30 FRP くみ	10:00 キャンサーヨガ ひとみ		9:30 ピラティス くみ
	20:00 Newラジヨガ ひとみ	20:00 デトックスヨガ のりこ		20:00 ピラティス くみ	20:00リラックスヨガ くみ	20:30リカバリーヨガ ひとみ
8	9	10	11	12	13	14
		10:00月替わりエクササイズひとみ	9:30 FRP くみ	10:00 リボーンヨガ ひとみ		9:30 ピラティス くみ
						13:30 リボーンヨガ のりこ
	20:00 トノウヨガ ひとみ	20:00リカバリーヨガ ひとみ		20:00 ピラティス くみ	20:00リラックスヨガ くみ	20:30リカバリーヨガ ひとみ
15	16	17	18	19	20	21
			9:30 FRP くみ	10:00 キャンサーヨガ のりこ		9:30 ピラティス くみ
						13:30 キャンサーヨガ のりこ
	20:00 Newラジヨガ ひとみ	20:00 デトックスヨガ のりこ		20:00 ピラティス くみ	20:00リラックスヨガ くみ	20:30リカバリーヨガ ひとみ
22	23	24	25	26	27	28
		10:00月替わりエクササイズひとみ	9:30 FRP くみ	10:00 リボーンヨガ ひとみ		9:30 シェイププログラム
	20:00 トノウヨガ のりこ	20:00リカバリーヨガ ひとみ		20:00 ピラティス くみ	20:00リラックスヨガ くみ	20:30リカバリーヨガ ひとみ
29	30	31				