

8月開催ーオンラインレッスン月間カレンダーー

日	月	火	水	木	金	土
	1 10:00～10:50 ピラティス	2 9:00～9:50 モーニングヨガ 10:30～11:20 ピラティスボディメイク 11:40～12:30 ごほうびストレッチ	3 12:30～12:45 ランチタイムレッスン 14:00～14:50 姿勢デザイン	4	5 9:30～10:20 ボディケアコンディショニング 12:30～12:45 ランチタイムレッスン	6
7	8	9	10	11	12 9:30～10:20 ボディケアコンディショニング	13
14	15	16 9:00～9:50 モーニングヨガ 10:30～11:20 ピラティスボディメイク 11:40～12:30 ごほうびストレッチ	17 10:00～10:45 Home Work out 45 12:30～12:45 ランチタイムレッスン 14:00～14:50 姿勢デザイン	18	19 9:30～10:20 ボディケアコンディショニング 11:00～12:00 プライベートレッスン 12:30～12:45 ランチタイムレッスン 13:30～14:20 ほぐトレ	20
21	22 10:00～10:50 ピラティス	23 9:00～9:50 モーニングヨガ	24 12:30～12:45 ランチタイムレッスン 14:00～14:50 姿勢デザイン	25	26 9:30～10:20 ボディケアコンディショニング 11:00～11:50 ベビーヨーガ 12:30～12:45 ランチタイムレッスン 13:30～14:20 ほぐトレ	27 10:00～10:50 宅トレ
28	29	30 9:00～9:50 (中SC) モーニングヨガ 10:30～11:20 ピラティスボディメイク 11:40～12:30 ごほうびストレッチ 13:00～14:00 (瀬谷SC) マタニティヨーガ	31 12:30～12:45 ランチタイムレッスン 13:00～13:45 Home Work out 45 14:00～14:50 姿勢デザイン			