

# 9月 ライブ配信 タイムテーブル

2020/09/01~09/30

月	火	水	木	金	土	日
ライブ配信	ライブ配信	ライブ配信	ライブ配信	ライブ配信	ライブ配信	ライブ配信
8:30						
9:00						
9:30						
10:00						
10:30	10:15 骨盤調整ヨガ 30 齋木 22は休講					
11:00	11:00 リラックスヨガ 30 齋木 22は休講					
11:30						
12:00						
12:30						
13:00						
13:30						
14:00						
14:30	14:15 初級エアロ 30 mii 7・21は休講					
15:00	15:00 ダンスエアロ 30 mii 7・21は休講					
15:30						
16:00	15:45 初級エアロ 30 mii 7・21は休講	15:45 ヨガ 30 エリコ 22は休講		15:45 バレエストレッチ 30 erica		
16:30		16:30 フローヨガ 30 エリコ 22は休講		16:30 バーオソル クニアセフメソッド® 30 erica		
17:00						
17:30						
18:00	17:45 初級エアロ 30 松本 7・21は休講	18:15 はじめてパワーヨガ 30 よう 1・22は休講			18:00 身体メンテナンスヨガ 30 佐藤友見 11は休講	
18:30	18:30 初級エアロ 30 松本 7・21は休講				18:45 コアマッスルピラティス 30 佐藤友見 11は休講	
19:00	19:15 ヴィンヤサヨガ 30 松本 7・21は休講				19:30 シャイロキネシス 30 井上	
19:30						
20:00		20:00 バーオソルピラティス ボディケア 30 児玉 22は休講			20:15 かんたん宅トレ 30 井上	
20:30		20:45 バーオソルピラティス 筋力アップ~軸の強化~ 30 児玉 22は休講				
21:00						
21:30						
22:00						