

### 6月オンラインレッスンスケジュール

時間	6/24水	6/25木	6/26金	6/27土	6/28日	6/29月	6/30火	時間				
10:30								10:30				
10:35	10:30~10:55 はじめてのヨガ ~美・癒し~		10:30~10:55 美ボディ エクササイズ ~引き締め~				10:30~10:55 ビューティーヨガ ~美・引き締め~	10:35				
10:40								10:40				
10:45								10:45				
10:50				10:45~11:10 美容活 リンバストレッチ ~美・調整~		10:45~11:10 ビューティーヨガ ~美・引き締め~			10:45~11:10 美姿勢 ~美・調整~	10:50		
10:55										10:55		
11:00							11:00					
11:05							11:05					
11:10							11:10					
11:15							11:15					
11:20	11:15~11:40 はじめてのヨガ ~美・癒し~		11:15~11:40 美ボディ エクササイズ ~引き締め~		11:15~11:40 はじめてのヨガ ~美・癒し~		11:15~11:40 ビューティーヨガ ~美・引き締め~	11:20				
11:25									11:25			
11:30									11:30			
11:35				11:30~11:55 美容活 リンバストレッチ ~美・調整~				11:30~11:55 ビューティーヨガ ~美・引き締め~		11:30~11:55 美姿勢 ~美・調整~	11:35	
11:40											11:40	
11:45							11:45					
11:50							11:50					
11:55							11:55					
12:00							12:00					
12:05	12:00~12:25 バレトン ~健康・美・調整~		12:00~12:25 美姿勢 ~美・調整~		12:00~12:25 はじめてのヨガ ~美・癒し~		12:00~12:25 美姿勢 ~美・調整~	12:05				
12:10									12:10			
12:15									12:15			
12:20				12:15~12:40 脂肪燃焼 エクササイズ ~ダイエット~					12:15~12:40 脂肪燃焼 エクササイズ ~ダイエット~		12:20	
12:25										12:25		
12:30							12:30					
12:35							12:35					
12:40							12:40					
12:45							12:45					
12:50	12:45~13:10 バレトン ~健康・美・調整~		12:45~13:10 美姿勢 ~美・調整~	12:45~13:10 脂肪燃焼 エクササイズ ~ダイエット~	12:45~13:10 美ボディ エクササイズ ~引き締め~		12:45~13:10 美姿勢 ~美・調整~	12:50				
12:55										12:55		
13:00						13:00~13:25 脂肪燃焼 エクササイズ ~ダイエット~				13:00~13:25 脂肪燃焼 エクササイズ ~ダイエット~		13:00
13:05											13:05	
13:10												13:10
13:15							13:15					
13:20							13:20					
13:25							13:25					
13:30							13:30					
13:35				13:30~13:55 脂肪燃焼 エクササイズ ~ダイエット~			13:35					
13:40							13:40					
13:45							13:45					
13:50	13:45~14:10 ビューティーヨガ ~美・引き締め~		13:45~14:10 はじめてのヨガ ~美・癒し~		13:45~14:10 はじめてのヨガ ~美・癒し~		13:45~14:10 脂肪燃焼 エクササイズ ~ダイエット~	13:50				
13:55									13:55			
14:00										14:00		
14:05										14:05		
14:10											14:10	
14:15							14:15					
14:20		14:15~14:40 リンバドレナージュ ~美・調整~		14:15~14:40 バレトン ~健康・美・調整~			14:20					
14:25							14:25					
14:30							14:30					
14:35	14:30~14:55 ビューティーヨガ ~美・引き締め~		14:30~14:55 はじめてのヨガ ~美・癒し~		14:30~14:55 はじめてのヨガ ~美・癒し~		14:30~14:55 脂肪燃焼 エクササイズ ~ダイエット~	14:35				
14:40									14:40			
14:45										14:45		
14:50										14:50		
14:55										14:55		
15:00							15:00					
15:05		15:00~15:25 リンバドレナージュ ~美・調整~		15:00~15:25 バレトン ~健康・美・調整~	15:00~15:25 リンバドレナージュ ~美・調整~		15:05					
15:10								15:10				
15:15							15:15					
15:20	15:15~15:40 美姿勢 ~美・調整~					15:15~15:40 はじめてのヨガ ~美・癒し~	15:20					
15:25							15:25					
15:30								15:30				
15:35								15:35				
15:40								15:40				
15:45							15:45					
15:50		15:45~16:10 ビューティーヨガ ~美・引き締め~		15:45~16:10 はじめてのヨガ ~美・癒し~	15:45~16:10 リンバドレナージュ ~美・調整~		15:50					
15:55								15:55				
16:00							16:00					
16:05	16:00~16:25 美姿勢 ~美・調整~					16:00~16:25 はじめてのヨガ ~美・癒し~	16:05					
16:10							16:10					
16:15								16:15				
16:20								16:20				
16:25								16:25				
16:30							16:30					
16:35		16:30~16:55 ビューティーヨガ ~美・引き締め~		16:30~16:55 はじめてのヨガ ~美・癒し~			16:35					
16:40							16:40					
16:45						16:45						
16:50						16:50						
16:55						16:55						
夜の時間帯												
19:30	19:30~19:55 美ボディ エクササイズ ~引き締め~		19:30~19:55 脂肪燃焼 エクササイズ ~ダイエット~			19:30~19:55 ビューティーヨガ ~美・引き締め~		19:30				
19:35									19:35			
19:40									19:40			
19:45				19:45~20:10 美ボディ エクササイズ ~引き締め~					19:45~20:10 脂肪燃焼 エクササイズ ~ダイエット~	19:45		
19:50										19:50		
19:55							19:55					
20:00							20:00					
20:05							20:05					
20:10							20:10					
20:15							20:15					
20:20	20:15~20:40 美ボディ エクササイズ ~引き締め~		20:15~20:40 脂肪燃焼 エクササイズ ~ダイエット~			20:15~20:40 ビューティーヨガ ~美・引き締め~		20:20				
20:25								20:25				
20:30									20:30			
20:35				20:30~20:55 美ボディ エクササイズ ~引き締め~					20:30~20:55 脂肪燃焼 エクササイズ ~ダイエット~	20:35		
20:40										20:40		
20:45							20:45					
20:50							20:50					
20:55							20:55					