6月オンラインレッスンスケジュール

時間	月	火	水	木	金	土	日	時間
10:30		10：30～10：55 ビューティーヨガ ～美・引き締め～	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
10:35								10:35
10:40								10:40
10:45	10：45～11：10 美姿勢 ～美・調整～			10：45～11：10 美温活 リンパストレッチ ～美・調整～		10：45～11：10 ビューティーヨガ ～美・引き締め～		10:45
10:50								10:50
10:55								10:55
11:00								11:00
11:05								11:05
11:10								11:10
11:15		11：15～11：40 ビューティーヨガ ～美・引き締め～	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
11:20								11:20
11:25								11:25
11:30	11：30～11：55 美姿勢 ～美・調整～			11：30～11：55 美温活 リンパストレッチ ～美・調整～		11：30～11：55 ビューティーヨガ ～美・引き締め～		11:30
11:35								11:35
11:40								11:40
11:45								11:45
11:50								11:50
11:55								11:55
12:00		12：00～12：25 美姿勢 ～美・調整～	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
12:05								12:05
12:10								12:10
12:15	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～				12:15
12:20								12:20
12:25								12:25
12:30								12:30
12:35								12:35
12:40								12:40
12:45		12：45～13：10 美姿勢 ～美・調整～	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
12:50								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						13：30～13：55 脂肪燃焼 エクササイズ ～ダイエット～		13:30
13:35								13:35
13:40								13:40
13:45	13：45～14：10 ストレッチ＆ ピラティス ～美・調整～	13：45～14：10 脂肪燃焼 エクササイズ ～ダイエット～	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
13:50								13:50
13:55								13:55
14:00								14:00
14:05								14:05
14:10								14:10
14:15				14：15～14：40 リンパドレナージュ ～美・調整～		14：15～14：40 バレトン ～健康・美・調整～	14：15～14：40 美ボディ エクササイズ ～引き締め～	14:15
14:20								14:20
14:25								14:25
14:30	14：30～14：55 ストレッチ＆ ピラティス ～美・調整～	14：30～14：55 脂肪燃焼 エクササイズ ～ダイエット～	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
14:35								14:35
14:40								14:40
14:45								14:45
14:50								14:50
14:55								14:55
15:00				15：00～15：25 リンパドレナージュ ～美・調整～		15：00～15：25 バレトン ～健康・美・調整～	15：00～15：25 リンパドレナージュ ～美・調整～	15:00
15:05								15:05
15:10								15:10
15:15	15：15～15：40 はじめてのヨガ ～美・癒し～		15：15～15：40 美姿勢 ～美・調整～					15:15
15:20								15:20
15:25								15:25
15:30								15:30
15:35								15:35
15:40								15:40
15:45				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 リンパドレナージュ ～美・調整～	15:45
15:50								15:50
15:55								15:55
16:00	16：00～16：25 はじめてのヨガ ～美・癒し～		16：00～16：25 美姿勢 ～美・調整～					16:00
16:05								16:05
16:10								16:10
16:15								16:15
16:20								16:20
16:25								16:25
16:30				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～		16:30
16:35								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 ビューティーヨガ ～美・引き締め～		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
19:35								19:35
19:40								19:40
19:45		19：45～20：10 脂肪燃焼 エクササイズ ～ダイエット～		19：45～20：10 美ボディ エクササイズ ～引き締め～				19:45
19:50								19:50
19:55								19:55
20:00								20:00
20:05								20:05
20:10								20:10
20:15	20：15～20：40 ビューティーヨガ ～美・引き締め～		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
20:20								20:20
20:25								20:25
20:30		20：30～20：55 脂肪燃焼 エクササイズ ～ダイエット～		20：30～20：55 美ボディ エクササイズ ～引き締め～				20:30
20:35								20:35
20:40								20:40
20:45								20:45
20:50								20:50
20:55								20:55