

7月週間スケジュール

	⇒ リアルヨガ		⇒ バーチャルヨガ		⇒ マシンピラティス
	⇒ バーチャルヨガ / マシンピラティス		⇒ リアルヨガ / マシンピラティス		

	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日	日曜日
9:00					※3 9:30-10:30 井上	9:00-10:00 脇本	9:00-10:00 高木
10:00	※1	10:00-11:00 板谷	10:00-11:00 井上	10:00-11:00 板谷			10:45-11:45 白神
11:00	11:00-12:00 遠藤	11:45-12:45 板谷	11:45-12:45 井上/國重	11:45-12:45 板谷	※3 11:15-12:15 井上	11:00-12:00 板谷/高木	
12:00						12:45-13:45 板谷/白神	12:30-13:30 白神
13:00	※1 13:30-14:30 バーチャル	※4 13:30-14:30 遠藤	13:30-14:30 國重	※2 13:30-14:30 白神/動画	13:00-14:00 バーチャル		14:15-15:15 高木
14:00						14:30-15:30 バーチャル	
15:00		※4 15:15-16:15 バーチャル	15:15-16:15 バーチャル	15:00-16:00 もしくは 15:15-16:15 バーチャル	15:00-16:00 田中		16:00-17:00 バーチャル
16:00						16:30-17:30 高木	
17:00							
18:00	※1	18:30-19:30 バーチャル		18:30-19:30 久保	19:00-20:00 高木	19:00-20:00 週替	
19:00	19:00-20:00 バーチャル		19:00-20:00 久保				
20:00	※1 20:45-21:45 青野	20:00-21:00 久保	20:45-21:45 高木/久保	20:00-21:00 久保			
21:00		※5 21:30-22:30 久保/動画		21:30-22:30 バーチャル	21:00-22:00 澤田		
22:00							

※1 第2と第4週の営業です。

※2 ≪バーチャルレッスン≫と≪マシンピラティス≫で隔週開催です。

※3 ≪リアルレッスン≫と≪マシンピラティス≫で隔週開催です。

※4 隔週開催です。

※5 ≪バーチャルレッスン≫と≪マシンピラティス(2回/月)≫で開催です。