

# ONLINE GROUP

5/18 (MON)	5/19 (TUE)	5/20 (WED)	5/21 (THU)	5/22 (FRI)	5/23 (SAT)	5/24 (SUN)
11:00 / soichiro アクティブワーク &ストレッチ	10:30/ yukie ピラティス	10:30/ akiko 股関節ピラティス	11:00 / yukie 産後エクササイズ with ベビー	11:00 / nobue 代謝アップ ピラティス	10:30 / mika 血流改善 ピラティス	10:15/ chiyoshi ビギナーズ ピラティス
14:00 / kiyono 美脚ピラティス	14:00 / yoko 骨盤底筋エクササイ ズ・ピフィラティス	12:00 / natsuki ビギナーズ ピラティス		14:00 / yoko ツール不要！ヤムナ フット&ピラティス	14:00 / mikiko 美脚ピラティス	14:00 / s.mika ジャイロキネシス
19:30 / norin Daily Life Yoga	21:00 / m.mika 肩こりスッキリ ピラティス	19:00 / yo 呼吸と動く フローヨガ	21:00 / naoko 安眠ピラティス &ブリージング	21:00 / yuki ピラティス		
5/25 (MON)	5/26 (TUE)	5/27 (WED)	5/28 (THU)	5/29 (FRI)	5/30 (SAT)	5/31 (SUN)
11:00 / soichiro 子どもと一緒に ヨガ (3歳以上~)	10:30/ m.mika 代謝アップ ピラティス		11:00 / yukie ピラティス	11:00 / nobue 代謝アップ ピラティス	10:00 / s.mika ジャイロキネシス	10:15 / chiyoshi ビギナーズ ピラティス
	14:00/yo 呼吸と動く フローヨガ	12:00 / natsuki ビギナーズ ピラティス	14:00 / naoko クオリティアップ ピラティス 骨盤底筋のゆるみ 股関節の固さ 太ももの張りが気になる	14:00 / yoko ツール不要！ヤムナ フット&ピラティス	11:30 / miki ピラティス	14:00 / yo 呼吸と動く フローヨガ
19:30 / norin Daily Life Yoga		19:00 / yo 呼吸と動く フローヨガ	21:00 / yuki ピラティス	21:00 / m.mika ストレッチ &ピラティス		