

Online Studio Hanare【2020年12月】

| 日 | | 月 | | 火 | | 水 | | 木 | | 金 | | 土 | |
|---|--|----------------------|--|-----------------------|--|----------------------|--|----------------------|--|----------------------|--|---|--|
| | | | | 1日 | | 2日 | | 3日 | | 4日 | | 5日 | |
|  | | | | 機能改善ストレッチ★ | | | | | | 整えるヨガ★ | |  | |
| | | | | 10:50-11:30 石河 知可子 | | | | | | 11:30-12:10 古月知沙 | | | |
| | | | | お家でスッキリピラティス★ | | ラテンダンス★★ | | 美BODYコンディショニング★ | | | | BEAUTYウエスト×ヒップ★★ | |
| | | 13:50-14:30 栗原理恵 | | 14:30-15:10 桜井初美 | | 14:00-14:30 和田 彩華 | | | | 13:00-13:40 古月知沙 | | | |
| | | デトックスヨガ★★ | | お家でまったり バレエストレッチ★ | | ダイエットヨガ★★ | | | | パンチパンチパンチ！★ | | | |
| | | 20:00-20:40 太田早織 | | 20:15-20:45 小林治晃 | | 18:30-19:10 太田早織 | | | | 19:30-20:10 波多野勝文 | | | |
| 6日 | | 7日 | | 8日 | | 9日 | | 10日 | | 11日 | | 12日 | |
| ボディコンディショニング★ | | やさしいハタヨガ★ | | くびれエクササイズ★ | | リンパケアヨガ★ | | クラシカルピラティス 初中級★★ | | 整えるヨガ★ | | FATBURN EXTREME★★ | |
| 11:50-12:30 鈴木真由 | | 11:45-12:25 Mana | | 10:50-11:30 石河 知可子 | | 11:00-11:40 蓮見恵莉 | | 11:00-11:40 蓮見恵莉 | | 11:30-12:10 古月知沙 | | 10:30-11:10 青木 彩菜 | |
| ヨガで脂肪燃焼しやすい 身体づくり★★ | | ダンスエアロ★★ | | | | ベリーダンス★★ | | ❄️ | | | | | |
| 13:00-13:40 今川千恵子 | | 19:30-20:10 畑田美紀 | | | | 14:30-15:10 桜井初美 | | | | | | | |
| 安眠のためのヨガ★ | | リラクソヨガ★ | | PowerSplash★★ | | お家で体験 バレエパーレッスン★★ | | 脱疲労エクササイズ★ | | | | Let's Latin Party! ★ ～週末を楽しく踊ろう～ 波多野勝文 19:30-20:10 | |
| 19:30-20:10 太田早織 | | 20:40-21:10 畑田美紀 | | 19:30-20:10 柴田香織 | | 20:15-20:45 小林治晃 | | 20:30-21:10 波多野勝文 | | | | | |
| 13日 | | 14日 | | 15日 | | 16日 | | 17日 | | 18日 | | 19日 | |
| ジャイロキネシス★ | | | | 引き締めピラティス★★ | | リンパケアヨガ★ | | クラシカルピラティス初級★ | | 整えるヨガ★ | | | |
| 11:50-12:30 鈴木真由 | | | | 13:50-14:30 栗原理恵 | | 11:00-11:40 蓮見恵莉 | | 11:00-11:40 蓮見恵莉 | | 11:30-12:10 古月知沙 | | | |
| 硬い身体を柔らかくする ヨガ★ | | リラクソピラティス★ | | (女性限定)タヒチアンダンス★★ | | フィギュアエイト★★ | | 美BODYコンディショニング★ | | | | BEAUTYウエスト×ヒップ★★ | |
| 13:00-13:40 今川千恵子 | | 14:00-14:40 Mika | | 19:30-20:10 佐々木美貴 | | 14:30-15:10 桜井初美 | | 14:00-14:30 和田 彩華 | | | | 13:00-13:40 古月知沙 | |
| BEAT YOGA★★ | | | | | | ❄️ | | | | | | | |
| 17:00-17:45 NAO | | | | | | | | | | | | | |
| ダイエットヨガ★★ | | 美BODYコンディショニング★ | | ステップ初中級★★ | | | | 股関節周リストレッチ★ | | | | パンチパンチパンチ！★ | |
| 19:30-20:10 太田早織 | | 20:15-20:45 和田 彩華 | | 21:30-22:15 高柴大雅 | | | | 20:30-21:10 波多野勝文 | | | | 19:30-20:10 波多野勝文 | |
| 20日 | | 21日 | | 22日 | | 23日 | | 24日 | | 25日 | | 26日 | |
| ボディコンディショニング★ | | やさしいハタヨガ★ | | 機能改善ストレッチ★ | | リンパケアヨガ★ | | クラシカルピラティス 初中級★★ | | 整えるヨガ★ | | FATBURN EXTREME★★ | |
| 11:50-12:30 鈴木真由 | | 11:45-12:25 Mana | | 10:50-11:30 石河 知可子 | | 11:00-11:40 蓮見恵莉 | | 11:00-11:40 蓮見恵莉 | | 11:30-12:10 古月知沙 | | 10:30-11:10 青木 彩菜 | |
| ヨガで脂肪燃焼しやすい 身体づくり★★ | | ダンスエアロ★★ | | 美脚美尻ヨガ★★ | | ベリーダンス★★ | | | | | | ❄️ | |
| 13:00-13:40 今川千恵子 | | 19:30-20:10 畑田美紀 | | 19:30-20:10 佐々木美貴 | | 14:30-15:10 桜井初美 | | | | | | | |
| 自律神経を整えるヨガ★ | | リラクソヨガ★ | | ステップ初中級★★ | | お家でまったり バレエストレッチ★ | | 脱疲労エクササイズ★ | | | | Let's Latin Party! ★ ～週末を楽しく踊ろう～ 波多野勝文 19:30-20:10 | |
| 19:30-20:10 太田早織 | | 20:40-21:10 畑田美紀 | | 21:30-22:15 高柴大雅 | | 20:15-20:45 小林治晃 | | 20:30-21:10 波多野勝文 | | | | | |
| 27日 | | 28日 | | 29日 | | 30日 | | 31日 | | | | | |
| はじめてのジャズダンス★ | | BEAT YOGA★★ | | くびれエクササイズ★ | | | | | | | | | |
| 11:50-12:30 鈴木真由 | | 11:00-11:40 友華 | | 10:50-11:30 石河 知可子 | | | | | | | | | |
| SWEATボディシェイプ★★ | | スポーツボイス★ | | | | | | | | | | | |
| 15:30-16:10 今川千恵子 | | 14:00-14:40 Mika | | | | | | | | | | | |
| 安眠のためのヨガ★ | | 美BODYコンディショニング★ | | 美脚美尻ヨガ★★ | | | | | | | | | |
| 19:30-20:10 太田早織 | | 20:15-20:45 和田 彩華 | | 19:30-20:10 佐々木美貴 | | | | | | | | | |

