


Online Studio Hanare【2021年5月】

日	月	火	水	木	金	土
5/4(火・祝) 10:50-11:30 石河知可子 ダイエットセミナー ～ダイエットに必要なビタミンって？～ ダイエットと健康を維持する為の栄養学セミナーです。 効率良くエネルギーを使う食事法をご案内した後、 脂肪燃焼しやすい身体を作る運動を一緒にいきましょう！		5/10(月) 11:45-12:25+座学20分 漢方養生指導士「青山マナのインナーピース」 レッスン後に、お顔出しの方限定でご参加頂ける20分の座学になります。(レッスン 青山マナプロフィール 陰陽ストレッチエクササイズ五行メソッド®主宰 漢方養生指導士				1日 FATBURN EXTREME★★ 10:30-11:10 青木彩菜 美脚美尻ヨガ★★ 13:00-13:40 佐々木 美貴
2日	3日(祝)	4日(祝)	5日(祝)	6日	7日	8日
SWEATボディシェイプ★★ 10:30-11:10 今川千恵子	ダイエットヨガ★★ 15:20-16:00 太田早織	【セミナー】 ダイエットセミナー&エクササイズ 石河知可子 10:50-11:30		朝ヨガで免疫力UP! 朝活ヨガ★ 太田早織 9:00-9:40	デトックスヨガ★★ 11:30-12:10 佐々木 美貴	FATBURN EXTREME★★ 10:30-11:10 青木彩菜
ボディコンディショニング★ 11:50-12:30 鈴木真由	FATBURN EXTREME★★ 16:15-16:55 青木彩菜	コアトレーニング★★ 14:00-14:40 栗原理恵	ベリーダンス★★ 14:30-15:10 桜井初美	クラシカルピラティス初級★ 11:00-11:40 蓮見恵莉		
自律神経を整えるヨガ★ 20:30-21:10 太田早織		PowerSplash★★ 20:30-21:00 柴田香織	お家で体験 パレエパーレッスン★★ 小林治晃 17:45-18:15	美BODYコンディショニング★ 14:00-14:30 和田彩華	セルフケアの為のストレッチ★ 20:35-20:55 矢野伶奈	Let'sLatinParty!★ ～週末を楽しく踊ろう～ 波多野勝文 19:30-20:10
9日	10日	11日	12日	13日	14日	15日
ヨガで燃焼しやすい身体作り★★ 10:30-11:10 今川千恵子	やさしいハタヨガ+女性限定プチ座学 11:45-12:25+座学20分 Mana ※上の概要欄をご一読下さい	くびれエクササイズ★ 10:50-11:30 石河知可子	リンパケアヨガ★ 11:00-11:40 蓮見恵莉	朝ヨガで免疫力UP! 朝活ヨガ★ 太田早織 9:00-9:40	デトックスヨガ★★ 11:30-12:10 佐々木 美貴	FATBURN EXTREME★★ 10:30-11:10 青木彩菜
	ダイエットヨガ★★ 14:00-14:40 太田早織		イスを使った簡単ストレッチ★ 15:30-15:50 高橋佑季		タヒチアンダンス★ 12:30-13:10 佐々木 美貴	
自律神経を整えるヨガ★ 20:30-21:10 太田早織	シンプルヨガ★ 18:00-18:40 福田 葉月	PowerSplash★★ 20:30-21:00 柴田香織	お家でまったり パレエストレッチ★ 小林治晃 20:15-20:45	シンプルヨガ★ 16:00-16:40 福田 葉月	今日から始める パレエ入門★ 矢野伶奈 20:35-20:55	パンチパンチパンチ!★ 19:30-20:10 波多野勝文
16日	17日	18日	19日	20日	21日	22日
ボディコンディショニング★ 11:50-12:30 鈴木真由	ダイエットヨガ★★ 14:00-14:40 太田早織		リンパケアヨガ★ 11:00-11:40 蓮見恵莉	朝ヨガで免疫力UP! 朝活ヨガ★ 太田早織 9:00-9:40	デトックスヨガ★★ 11:30-12:10 佐々木 美貴	
BEATYOGA★★ 17:00-17:45 友華	ダンスエアロ★★ 19:30-20:10 畑田美紀	コアトレーニング★★ 14:00-14:40 栗原理恵	ベリーダンス★★ 14:30-15:10 桜井初美	クラシカルピラティス 初級★★ 蓮見恵莉 11:00～11:40		美脚美尻ヨガ★★ 13:00-13:40 佐々木 美貴
自律神経を整えるヨガ★ 20:30-21:10 太田早織	リラックスヨガ★ 20:40-21:20 畑田美紀	ステップ初級★★ 21:30-22:15 高柴大雅	ちょっと挑戦! パレエセンターレッスン★★ 小林治晃 20:15-20:45	TRY!ボディメイクストレッチ★★ 14:00-14:30 和田彩華	セルフケアの為のストレッチ★ 20:35-20:55 矢野伶奈	脱疲労エクササイズ★ 19:20-20:00 波多野勝文
23日	24日	25日	26日	27日	28日	29日
硬い体を柔らかくするヨガ★ 10:30-11:10 今川千恵子	ダイエットヨガ★★ 14:00-14:40 太田早織		リンパケアヨガ★ 11:00-11:40 蓮見恵莉	朝ヨガで免疫力UP! 朝活ヨガ★ 太田早織 9:00-9:40	デトックスヨガ★★ 11:30-12:10 佐々木 美貴	FATBURN EXTREME★★ 10:30-11:10 青木彩菜
		コアトレーニング★★ 14:00-14:40 栗原理恵	ベリーダンス★★ 14:30-15:10 桜井初美		美脚美尻ヨガ★★ 12:30-13:10 佐々木 美貴	
自律神経を整えるヨガ★ 20:30-21:10 太田早織	シンプルヨガ★ 18:00-18:40 福田 葉月	ステップ初級★★ 21:30-22:15 高柴大雅	おやすみストレッチ★ 21:15-21:35 高橋佑季	シンプルヨガ★ 16:00-16:40 福田 葉月	今日から始める パレエ入門★ 矢野伶奈 20:35-20:55	Let'sLatinParty!★ ～週末を楽しく踊ろう～ 波多野勝文 19:30-20:10
30日	31日					
SWEATボディシェイプ★★ 10:30-11:10 今川千恵子	ダイエットヨガ★★ 14:00-14:40 太田早織					
	ダンスエアロ★★ 19:30-20:10 畑田美紀					
自律神経を整えるヨガ★ 20:30-21:10 太田早織	リラックスヨガ★ 20:40-21:20 畑田美紀					