Online Studio Hanare[2021年5月]						
B	月	火	水	木	金	±
/4(火∙祝)  0:50-11:30 石河知可子		5/10(月) 11:45-12:25+座学20分			<u> </u>	1日
ダイエットセミナー 〜ダイエットに必要なビタミンって?〜		漢方養生指導士「青山マナのインナーピー	ース」		<u>o</u>	FATBURN EXTREME★★
		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				10:30-11:10
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、 旨肪燃焼しやすい身体を作る運動を一緒に行いましょう!		│ 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®	3主宰		1	青木彩菜
		漢方養生指導士		HANARE		美脚美尻ヨガ★★
				MAN	ARE	13:00-13:40
				ONLINE	STUDIO	佐々木 美貴
	-1					
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★★	ダイエットヨガ★★	【セミナー】		朝ヨガで免疫力UP!	デトックスヨガ★★	FATBURN EXTREME★★
10:30-11:10	15:20-16:00	ダイエットセミナー&エクササイズ		朝活ヨガ★	11:30–12:10	10:30-11:10
今川千恵子	太田早織	石河知可子 10:50-11:30		太田早織 9:00-9:40	佐々木 美貴	青木彩菜
ボディコンディショニング★	FATBURN EXTREME★★	コアトレーニング★★	ベリーダンス★★	クラシカルピラティス初級★		
11:50-12:30	16:15–16 :55	14:00-14:40	14:30-15:10	11:00-11:40		
鈴木真由	青木彩菜	栗原理恵	桜井初美	蓮見恵莉		
自律神経を整えるヨガ★		PowerSplash <b>★★</b>	お家で体験	美BODYコンディショニング★	セルフケアの為のストレッチ★	Let'sLatinParty!★
20:30-21:10		20:30-21:00	バレエバーレッスン★★	14:00-14:30	20:35-20:55	~週末を楽しく踊ろう~
太田早織		柴田香織	小林治晃 17:45-18:15	和田彩華	矢野伶奈	波多野勝文 19:30-20:10
9日	10日	11日	12日	13日	14日	15日
∃ガで燃焼しやすい身体作り★★	やさしいハタヨガ <b>+女性限定プチ座学</b>	くびれエクササイズ★	リンパケアヨガ★	朝ヨガで免疫力UP!	デトックスヨガ★★	FATBURN EXTREME★★
10:30-11:10	11:45-12:25+座学20分	10:50-11:30	11:00-11:40	朝活ヨガ★	11:30-12:10	10:30-11:10
今川千恵子	Mana ※上の概要欄をご一読下さい	石河知可子	蓮見恵莉	太田早織 9:00-9:40	佐々木 美貴	青木彩菜
	ダイエットヨガ★★		イスを使った簡単ストレッチ★		タヒチアンダンス★	
	14:00-14:40		15:30-15:50		12:30-13:10	
	太田早織		高橋佑季		佐々木 美貴	
自律神経を整える∃ガ★	シンプルヨガ★	PowerSplash <b>★★</b>	お家でまったり	シンプル∃ガ★	今日から始める	パンチパンチパンチ!★
20:30-21:10	18:00-18:40	20:30-21:00	バレエストレッチ★	16:00-16:40	バレエ入門★	19:30-20:10
太田早織	福田(葉月	柴田香織	小林治晃 20:15-20:45	福田 葉月	矢野怜奈 20:35-20:55	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★	ダイエットヨガ★★		リンパケアヨガ★	朝ヨガで免疫力UP!	デトックスヨガ★★	
11:50-12:30	14:00-14:40		11:00-11:40	朝活ヨガ★	11:30-12:10	
鈴木真由	太田早織		蓮見恵莉	太田早織 9:00-9:40	佐々木 美貴	
BEATYOGA★★	ダンスエアロ★★	コアトレーニング★★	ベリーダンス★★	クラシカルピラティス	II 1/11 XX	 美脚美尻∃ガ★★
17:00-17:45	19:30-20:10	14:00-14:40	14:30-15:10	初中級★★		13:00-13:40
友華	畑田美紀	栗原理恵	桜井初美	蓮見恵莉 11:00~11:40		佐々木 美貴
	リラックスヨガ★	ステップ初中級★★	ちょっと挑戦!	TRY!ボディメイクストレングス★★	セルフケアの為のストレッチ★	脱疲労エクササイズ★
日1年仲柱を登えるコル★ 20:30-21:10	20:40-21:20	21:30-22:15	らよりとfが#X: バレエセンターレッスン★★	14:00-14:30	20:35-20:55	19:20-20:00
20:30-21:10 太田早織	20:40-21:20 畑田美紀	高柴大雅	小林治晃 20:15-20:45	和田彩華	20:35-20:55 矢野伶奈	波多野勝文
	24日	25日	74 7 7 7 7 7 7 7 7 7 7 7 7 7 7 7 7 7 7	27日	28日	双多野勝又
						FATBURN EXTREME★★
	ダイエットヨガ★★			朝ヨガで免疫力UP! 朝活ヨガ★	デトックスヨガ★★	
10:30-11:10 ヘルエ東マ	14:00-14:40		11:00-11:40		11:30-12:10	10:30-11:10
今川千恵子	太田早織	771 -> 54	蓮見恵莉	太田早織 9:00-9:40	佐々木 美貴	青木彩菜
		コアトレーニング★★	ベリーダンス★★		美脚美尻∃ガ★★	
		14:00–14:40	14:30–15:10		12:30-13:10	
+ (+ 11 /m / +) · · ·	0 10	栗原理恵	桜井初美		佐々木 美貴	
自律神経を整えるヨガ★	シンプルヨガ★	ステップ初中級★★	おやすみストレッチ★	シンプルヨガ★	今日から始める	Let'sLatinParty!★
20:30-21:10	18:00-18:40	21:30-22:15	21:15-21:35	16:00-16:40	バレエ入門★	~週末を楽しく踊ろう~
太田早織	福田葉月	高柴大雅	高橋佑季	福田 葉月	矢野怜奈 20:35-20:55	波多野勝文 19:30-20:10
30日	31日					
SWEATボディシェイプ★★	ダイエットヨガ★★					
10:30-11:10	14:00-14:40	]				
10.00 11.10	17.00 14.40					

今川千恵子

自律神経を整える∃ガ★

20:30-21:10

太田早織

太田早織 ダンスエアロ★★ 19:30-20:10 畑田美紀

リラックスヨガ★

20:40-21:20

畑田美紀