

Online Studio Hanare【2021年4月】



※4月12日 12:25～12:45
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いただける、
20分間の座学となります。
(レッスン時はカメラOFFでもOK)
: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
インド政府公認校ヨガ講師
漢方養生指導士

Online Studio Hanare【2021年4月】						
日	月	火	水	木	金	土
				1日	2日	3日
				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 青木彩葉
				クラシカルピラティス 初中級★★ 蓮見恵莉 11:00～11:40	ジャイロキネシス★ 14:30-15:10 鈴木真由	Let'sLatinParty!★ ～週末を楽しく踊ろう～ 波多野勝文 19:20-20:00
				美BODYコンディショニング★ 14:00-14:30 和田彩華	今日から始める パレエ入門★ 矢野怜奈 20:45-21:25	
4日	5日	6日	7日	8日	9日	10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	【セミナー】骨美人になろう！ 骨密度栄養セラピー 石河知可子 10:50-11:30	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 青木彩葉
ボディコンディショニング★ 11:50-12:30 鈴木真由	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	ラテンダンス★★ 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	パレエ初級★☆ 20:45-21:25 矢野怜奈	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	PowerSplash★★ 20:30-21:00 柴田香織	お家で体験 パレエバーレッスン★★ 小林治晃 20:15-20:45	シンプルヨガ★ 16:00-16:40 福田 葉月		パンチパンチパンチ！★ 19:20-20:00 波多野勝文
11日	12日	13日	14日	15日	16日	17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	ベリーダンス★★ 14:30-15:10 桜井初美	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 青木彩葉
BEATYOGA★★ 17:00-17:45 友華	ダイエットヨガ★★ 14:00-14:40 太田早織	コアトレーニング★★ 14:00-14:40 栗原理恵	お家でまったり パレエストレッチ★ 小林治晃 20:15-20:45	クラシカルピラティス 初中級★★ 蓮見恵莉 11:00～11:40	ジャイロキネシス★ 14:30-15:10 鈴木真由	脱疲労エクササイズ★ 19:20-20:00 波多野勝文
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		美BODYコンディショニング★ 14:00-14:30 和田彩華	今日から始める パレエ入門★ 矢野怜奈 20:45-21:25	
18日	19日	20日	21日	22日	23日	24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	機能改善ストレッチ★ 12:50-13:30 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 青木彩葉
ボディコンディショニング★ 11:50-12:30 鈴木真由	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	バランスコーディネーション★ 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	パレエ初級★☆ 20:45-21:25 矢野怜奈	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		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	シンプルヨガ★ 16:00-16:40 福田 葉月		Let'sLatinParty!★ ～週末を楽しく踊ろう～ 波多野勝文 19:20-20:00
25日	26日	27日	28日	29日(祝)	30日	
ヨガで燃焼しやすい身体作り★★ 10:30-11:10 今川千恵子	リラックスハタヨガ ～肩甲骨と股関節～★ 齋藤雅子 11:00-11:40	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	
自律神経を整えるヨガ★ 20:30-21:10 太田早織	ダイエットヨガ★★ 14:00-14:40 太田早織	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	TRY!ボディメイクストレングス★★ 14:00-14:30 和田彩華	ジャイロキネシス★ 14:30-15:10 鈴木真由	
		ステップ初中級★★ 21:30-22:15 高柴大雅	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	パレエ初級★☆ 20:45-21:25 矢野怜奈	