

# LIVE LESSON SCHEDULE -7月-

	月(Mon)	水(Wed)	金(Fri)	土(Sat)	
8:00					8:00
8:30	8:30~8:55 <b>Heart Opening YOGA Flow</b> 宮城 未来		8:30~8:55 <b>バレトンで朝からシェイプ</b> Chiaki		8:30
9:00		8:45~9:10 <b>目覚めスッキリモーニングヨガ</b> 今井 愛子			9:00
9:30	9:30~9:55 <b>気軽に運動習慣おうちトレーニング</b> 岡部すみれ		9:30~9:55 <b>代謝アップパワーアップヨガ</b> 安斉奈緒美		9:30
10:00		10:00~10:25 <b>美姿勢ヨガ</b> HURUKA			10:00
10:30	10:30~10:55 <b>リンパヨガでデトックス</b> MARI		10:30~10:50 <b>自分のペースで行うジェントルヨガ</b> 宮城 未来		10:30
11:00		11:00~11:20 <b>VIVIDトレーニング</b> 秀光&朝倉 未菜			11:00
11:30					11:30
12:00					12:00
19:00				19:00~19:20 <b>姿勢改善エクササイズ</b> 白木 朋子	19:00
19:30					19:30
19:40	19:40~20:00 <b>踊ろう！燃やそう！かんたん CHEER FITNESS</b> 中馬 亜里沙		19:40~20:05 <b>Power Flow</b> 宮城 未来		19:40
20:00				20:00~20:20 <b>松下道場</b> ~格闘技エクササイズの登竜門~ 松下 詠一	20:00
20:30					20:30
20:50	20:50~21:10 <b>VIVIDトレーニング</b> 秀光&朝倉 未菜		20:50~21:10 <b>リズムダンスでシェイプアップ</b> 畑田 美紀		20:50
21:00				21:00~21:20 <b>憧れのヨガボディづくり</b> 安斉奈緒美	21:00
21:30					21:30
21:50	21:50~22:10 <b>ビューティアップヨガ</b> kaoru		21:50~22:15 <b>ボディメンテナンスピラティス</b> 葉月 ちひろ		21:50
22:00					22:00