

2020年12月 朱音ヨガレッスンスケジュール

◆お寺スタジオレッスン

◆赤字オンラインレッスン

月	火	水	木	金	土	日
	1	2	3	4	5	6
			10:00 シルクフィット 20:00 メディカル空手	10:00 シルクフィット 19:30 メディカル空手 21:30 おやすみリラックス	10:00 DIET部 13:00 美コア低空 14:15 メディカルヨガ	9:30 ストレッチーズ 10:45 シルクフィット
7	8	9	10	11	12	13
10:00 シルクフィット 20:00 メディカルヨガ	10:00 ストレッチーズ		20:00 メディカル空手	10:00 美コアシルク低空	10:00 DIET部 13:00 メディカルヨガ 14:15 シルクフィット	9:30 美コア低空 10:45 癒シルクアロマ
14	15	16	17	18	19	20
20:00 メディカルヨガ	10:00 ストレッチーズ		10:00 シルクフィット 20:00 メディカル空手	10:00 シルクフィット 19:30 メディカル空手 21:30 おやすみリラックス	10:00 DIET部 13:00 ストレッチーズ 14:15 シルクフィット	9:30 ストレッチーズ 10:45 美コア低空
21	22	23	24	25	26	27
					10:00 DIET部 13:00 シルクフィット 14:15 癒シルクアロマ	10:00 2020スペシャル！ 《感謝の108回太陽礼拝》 やりきる120分
28	29	30	31			
10:00 シルクフィット 20:00 メディカルヨガ	10:00 ストレッチーズ 20:00 メディカルヨガ	10:00 シルクフィット				
お寺スタジオクラス【60分/1クラス】				★新型コロナウイルス対策として人数制限・換気消毒徹底、スペースの確保、こまめな水分補給を実施しております。		
メディカルフィットネスヨガ/メディカルヨガ		シルクフィット【腰高】/シルクフィット		★マスク着用でのご参加をお願いいたします。		
BODY革命ストレッチーズ/ストレッチーズ		美コアメイクシルクフィット【低空】/美コアシルク低空		★ご参加前の検温実施、37.5° 以上の方、体調のすぐれない方、咳やくしゃみが出る方の参加をお控えください。		
メディカルフィットネス空手/メディカル空手		癒シルクアロマ【低空】/癒シルク				
アナトミック骨盤ヨガ/アナ骨						