●オンラインレッスンスケジュール（2020年8月）●

【★☆☆ … リラックス　★★☆ … ちょっとがんばる　★★★ … がんばる】

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	
	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月	
午前			おはよう ピラティス ★☆☆ 9:10 - 9:40			こるラボ講座 （ダイエット） ★☆☆ 11:10 - 11:55	休館日		初　級 やまおく体操 ★☆☆ 11:10-11:55	中　級 ピラティス ★★★ 11:10 - 11:55	
午後					初　級 ピラティス ★★☆ 17:10 - 17:55	尻トレ ★★★ 20:10 - 20:55		肩こり ピラティス ★★☆ 17:10 - 17:55			
	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	
	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	
午前			休館日	休館日	休館日	こるラボ講座 （睡眠） ★☆☆ 11:10 - 11:55	背　骨 ストレッチ ★☆☆ 9:10 - 9:25	初　級 やまおく体操 ★☆☆ 11:10 - 11:55			
午後	おやすみ ピラティス ★☆☆ 20:10 - 20:40					初　級 ピラティス ★★☆ 17:10 - 17:55				腰　痛 ピラティス ★★☆ 20:10 - 20:55	
	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31
	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月
午前	休館日		股関節 ストレッチ ★☆☆ 9:10 - 9:25			肩こり ピラティス ★★☆ 11:10 - 11:55	こるラボ講座 （腸） ★☆☆ 11:10 - 11:55	休館日	こるラボ講座 （自律神経） ★☆☆ 11:10 - 11:55		
午後		尻トレ ★★★ 17:10 - 17:55		おやすみ ピラティス ★☆☆ 20:10 - 20:40						初　級 やまおく体操 ★☆☆ 17:10 - 17:55	

・各レッスンのZoomのURLは事前にお送りいたします。
・レッスンの開始5分前よりアクセスいただけます。