

Green Studio Lesson Schedule

2022.6.1~6.29

Mon	Tue	Wed	Thu	Fri	Sat	Sun
		1 20:00~20:15 ストレッチヨガ 真鍋	2 19:30~19:45 ストレッチヨガ 真鍋	3 20:00~20:15 ストレッチ 森下	4 19:30~19:45 ストレッチ 田中	5
			20:00~20:15 自重トレーニング 小寺			
6 20:00~20:15 ストレッチヨガ 岸本	7 20:00~20:15 筋膜ストレッチ 野村	8 20:00~20:15 ストレッチヨガ 真鍋	9 19:30~19:45 ストレッチヨガ 真鍋	10 20:00~20:15 ストレッチ 森下	11 19:30~19:45 ストレッチ 田中	12
			20:00~20:15 自重トレーニング 小寺			
13 20:00~20:15 ストレッチヨガ 岸本	14 20:00~20:15 筋膜ストレッチ 野村	15 19:40~19:55 サウンドフィールヨガ 真鍋	16 20:30~20:45 自重トレーニング 小寺	17 18:40~18:55 自重トレーニング 松井	18 19:30~19:45 ストレッチ 田中	19
			20:45~21:00 ストレッチヨガ 真鍋	20:00~20:15 HIITトレーニング 森下		
20 20:00~20:15 ストレッチヨガ 岸本	21 20:00~20:15 筋膜ストレッチ 野村	22 19:40~19:55 サウンドフィールヨガ 真鍋	23 20:30~20:45 自重トレーニング 小寺	24 18:40~18:55 自重トレーニング 松井	25 19:30~19:45 ストレッチ 田中	26
			20:45~21:00 ストレッチヨガ 真鍋	20:00~20:15 HIITトレーニング 森下		
27 20:00~20:15 ストレッチヨガ 岸本	28 20:00~20:15 筋膜ストレッチ 野村	29 19:40~19:55 サウンドフィールヨガ 真鍋	30	<i>Look forward to next month ...</i>		