Green Studio Lesson Schedule

2022.6.1~6.29

Tue Wed Thu Fri Sat Sun							
20:00~20:15 19:30~19:45 ストレッチョガ 真鍋 20:00~20:15 ストレッチョガ 真鍋 20:00~20:15 10:30~19:45 ストレッチョガ 大小ッチョガ 大小・大小・大小・大小・大小・大小・大小・大小・大小・大小・大小・大小・大小・大	Mon	Tue	Wed	Thu	Fri	Sat	Sun
20:00~20:15 19:30~19:45 ストレッチョガ 真鍋 20:00~20:15 ストレッチョガ 真鍋 20:00~20:15 10:30~19:45 ストレッチョガ 大小ッチョガ 大小・大小・大小・大小・大小・大小・大小・大小・大小・大小・大小・大小・大小・大			1	2.	3	4	5
ストレッチョガ 真鯛 ストレッチョガ 真鯛 ストレッチョガ 真鯛 ストレッチョガ 大き 大き 大き 大き 大き 大き 大き 大			20:00~20:15		_		
20:00~20:15 自重トレーニング 小寺 10							
20:00~20:15 自重トレーニング 小寺 10			真鍋				
小寺				20:00~20:15			
13				自重トレーニング			
20:00~20:15 20:00~20:15 20:00~20:15 ストレッチョガ 真鍋 20:00~20:15 ストレッチョガ 真鍋 20:00~20:15 由車トレーニング 小寺 20:00~20:15 由車トレーニング 大トッチョガ 真鍋 20:00~20:15 由車トレーニング 大トッチョガ 上京 上京 上京 上京 上京 上京 上京 上				小寺			
20:00~20:15 20:00~20:15 20:00~20:15 ストレッチョガ 真鍋 20:00~20:15 ストレッチョガ 真鍋 20:00~20:15 由車トレーニング 小寺 20:00~20:15 由重トレーニング 大トッチョガ 真鍋 20:00~20:15 由重トレーニング 大トッチョガ 上京 上京 上京 上京 上京 上京 上京 上	6	7	8	9	10	11	12
岸本 野村 真鍋 真鍋 森下 田中 13 14 15 16 17 18 19 20:00~20:15 ストレッチョガ 岸本 20:00~20:15 筋膜ストレッチ 野村 19:40~19:55 身ウンドフィールョガ 真鍋 18:40~18:55 自重トレーニング 小寺 19:30~19:45 ストレッチョガ 真鍋 19:30~19:45 日童トレーニング 森下 20:00~20:15 ストレッチョガ 真鍋 20:00~20:15 カウンドフィールョガ 真鍋 18:40~18:55 自重トレーニング 自重トレーニング 大寺 19:30~19:45 日童トレーニング 大寺 19:30~19:45 日童トレーニング 大寺 19:30~19:45 日童トレーニング 大寺 19:30~19:45 日童トレーニング 大トレッチョガ 真鍋 19:30~19:45 日童トレーニング 大寺 19:30~19:45 日童トレーニング 大トレッチョガ 真鍋 19:30~19:45 日童トレーニング 森下 19:30~19:45 日童トレーニング 大トレッチョガ 東海 19:30~19:45 日童トレーニング 大トレッチョガ 真鍋 19:30~19:45 日本 19:30~19:45 日本 </td <td></td> <td>· ·</td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td>		· ·					
岸本 野村 真鍋 真鍋 森下 田中 13 14 15 16 17 18 19 20:00~20:15 ストレッチョガ 岸本 20:00~20:15 筋膜ストレッチ 野村 19:40~19:55 身ウンドフィールョガ 真鍋 18:40~18:55 自重トレーニング 小寺 19:30~19:45 ストレッチョガ 真鍋 19:30~19:45 日童トレーニング 森下 20:00~20:15 ストレッチョガ 真鍋 20:00~20:15 カウンドフィールョガ 真鍋 18:40~18:55 自重トレーニング 自重トレーニング 大寺 19:30~19:45 日童トレーニング 大寺 19:30~19:45 日童トレーニング 大寺 19:30~19:45 日童トレーニング 大寺 19:30~19:45 日童トレーニング 大トレッチョガ 真鍋 19:30~19:45 日童トレーニング 大寺 19:30~19:45 日童トレーニング 大トレッチョガ 真鍋 19:30~19:45 日童トレーニング 森下 19:30~19:45 日童トレーニング 大トレッチョガ 東海 19:30~19:45 日童トレーニング 大トレッチョガ 真鍋 19:30~19:45 日本 19:30~19:45 日本 </td <td>ストレッチヨガ</td> <td>筋膜ストレッチ</td> <td>ストレッチヨガ</td> <td>ストレッチヨガ</td> <td>ストレッチ</td> <td>ストレッチ</td> <td></td>	ストレッチヨガ	筋膜ストレッチ	ストレッチヨガ	ストレッチヨガ	ストレッチ	ストレッチ	
13							
13				20:00~20:15			
13 14 15 16 17 18 19 20:00~20:15 20:00~20:15 19:40~19:55 自重トレーニング 自重トレーニング 内寺 松井 田中 20 21 22 23 24 25 26 20:00~20:15 ストレッチョガ 所膜ストレッチ 真鍋 小寺 名井 野村 真鍋 小寺 松井 田中 20 21 20:30~20:45 自重トレーニング 東新 田中 20 21 22 23 24 25 26 20:00~20:15 大トレッチョガ 真鍋 小寺 松井 田中 20:45~21:00 ストレッチョガ 真鍋 水寺 松井 田中 20:45~21:00 ストレッチョガ 東新 水寺 田中 20:45~21:00 ストレッチョガ 自重トレーニング 東本 田中 20:45~21:00 ストレッチョガ 東鍋 水寺 大田中 20:45~21:00 ストレッチョガ 東鍋 水寺 田中 20:45~21:00 ストレッチョガ 東鍋 水寺 大田中 20:45~21:00 ストレッチョガ 東鍋 水寺 田中 20:45~21:00 ストレッチョガ 東鍋 水寺 田中 20:45~21:00 ストレッチョガ 東鍋 森下 27 28 29 30				自重トレーニング			
20:00~20:15 20:00~20:15 19:40~19:55 20:30~20:45 18:40~18:55 19:30~19:45 ストレッチョガ 岸本 新膜ストレッチ 真鍋 20:45~21:00 20:00~20:15 田中 20 21 22 23 24 25 26 20:00~20:15 19:40~19:55 20:30~20:45 18:40~18:55 19:30~19:45 19:30~19:45 19:30~19:45 19:40~19:55 10:40~19:55 10:40				小寺			
お腹ストレッチ サウンドフィールヨガ 自重トレーニング 大水井 田中 20:45~21:00 ストレッチョガ 真鍋 20:00~20:15 HIITトレーニング 森下 20:00~20:15 19:40~19:55 自重トレーニング 大ルッチョガ 方面トレーニング 大ルッチョガ 方面トレーニング 大ルッチョガ 方面トレーニング 大ルッチョガ 大ルッチョガ 大ルッチョガ 東鍋 20:45~21:00 ストレッチョガ 東鍋 本下 20:00~20:15 HIITトレーニング 大ルッチョガ 大ルッチョガ 東鍋 本下 20:45~21:00 ストレッチョガ 東鍋 森下 20:00~20:15 HIITトレーニング 森下 20:00~20:15 HIITトレーニング 森下 20:00~20:15 HIITトレーニング 森下 20:00~20:15 HIITトレーニング 大ルッチョガ 東鍋 森下 20:00~20:15 HIITトレーニング 大ルッチョガ 大ルッチョガ 大ルッチョガ 大ルッチョガ 大ルッチョガ 大ルッチョガ 新膜ストレッチ サウンドフィールョガ Look forward to next month ・・・	13	14	15	16	17	18	19
岸本 野村 真鍋 小寺 松井 田中 20:45~21:00 ストレッチョガ 真鍋 20:00~20:15 HIITトレーニング 森下 25 26 20 21 22 23 24 25 26 20:00~20:15 ストレッチョガ 岸本 19:40~19:55 勇鍋 20:30~20:45 中ウンドフィールョガ 真鍋 18:40~18:55 自重トレーニング 水寺 19:30~19:45 コストレッチ 田中 19:30~19:45 コストレッチ 田中 27 28 29 30 20:00~20:15 HIITトレーニング 森下 HIITトレーニング 森下 20:00~20:15 ストレッチョガ 19:40~19:55 労ウンドフィールョガ 19:40~19:55 サウンドフィールョガ Look forward to next month ***・・・・	20:00~20:15	20:00~20:15	19:40~19:55	20:30~20:45	18:40~18:55	19:30~19:45	
20:45~21:00	ストレッチヨガ	筋膜ストレッチ	サウンドフィールヨガ	自重トレーニング	自重トレーニング	ストレッチ	
20 21 22 23 24 25 26	岸本	野村	真鍋	小寺	松井	田中	
20 21 22 23 24 25 26 20:00~20:15 ストレッチョガ 岸本 19:40~19:55 男村 20:30~20:45 自重トレーニング 小寺 18:40~18:55 自重トレーニング 小寺 19:30~19:45 ストレッチ 自重トレーニング 小寺 ストレッチ 田中 20:45~21:00 ストレッチョガ 真鍋 20:00~20:15 森下 HIITトレーニング 森下 HIITトレーニング 森下 27 28 29 30 20:00~20:15 ストレッチョガ 19:40~19:55 物ウンドフィールョガ Look forward to next month							
20 21 22 23 24 25 26 20:00~20:15 20:00~20:15 19:40~19:55 20:30~20:45 18:40~18:55 19:30~19:45 ストレッチョガ 岸本 野村 真鍋 小寺 松井 田中 27 28 29 30 20:00~20:15 ストレッチョガ 19:40~19:55 サウンドフィールョガ 大Ook forward to next month ・・・					HIITトレーニング		
20:00~20:15 20:00~20:15 19:40~19:55 20:30~20:45 18:40~18:55 19:30~19:45 ストレッチョガ 岸本 新膜ストレッチ 野村 真鍋 小寺 八寺 松井 田中 田中 20:45~21:00 ストレッチョガ 真鍋 20:00~20:15 HIITトレーニング 森下 HIITトレーニング 森下 27 28 29 30 20:00~20:15 ストレッチョガ 19:40~19:55 物ウンドフィールョガ Look forward to next month ・・・				真鍋	森下		
ストレッチョガ 岸本 筋膜ストレッチ 野村 サウンドフィールヨガ 真鍋 自重トレーニング 小寺 自重トレーニング 松井 ストレッチ 田中 20:45~21:00 ストレッチョガ 真鍋 20:00~20:15 HIITトレーニング 森下 27 28 29 30 20:00~20:15 ストレッチョガ 19:40~19:55 サウンドフィールヨガ Look forward to next month ・・・	20	21	22	23	24	25	26
岸本 野村 真鍋 小寺 松井 田中 20:45~21:00 ストレッチョガ 真鍋 20:00~20:15 HIITトレーニング 森下 HIITトレーニング 森下 27 28 29 30 20:00~20:15 ストレッチョガ 20:00~20:15 財ウンドフィールョガ 19:40~19:55 サウンドフィールョガ Look forward to next month ・・・	20:00~20:15	20:00~20:15	19:40~19:55	20:30~20:45	18:40~18:55	19:30~19:45	
20:45~21:00 20:00~20:15 HIITトレーニング 森下 27 28 29 30 20:00~20:15 19:40~19:55 ストレッチョガ 筋膜ストレッチ サウンドフィールヨガ Look forward to next month ・・・	ストレッチヨガ	筋膜ストレッチ	サウンドフィールヨガ	自重トレーニング	自重トレーニング	ストレッチ	
ストレッチョガ HIITトレーニング 森下 27 28 29 30 20:00~20:15 20:00~20:15 お膜ストレッチ サウンドフィールヨガ Look forward to next month ・・・	岸本	野村	真鍋			田中	
27 28 29 30 20:00~20:15 20:00~20:15 19:40~19:55 ストレッチョガ 筋膜ストレッチ サウンドフィールヨガ Look forward to next month ・・・							
27 28 29 30 20:00~20:15 20:00~20:15 19:40~19:55 ストレッチヨガ 筋膜ストレッチ サウンドフィールヨガ Look forward to next month ・・・							
20:00~20:15 20:00~20:15 19:40~19:55 ストレッチョガ 筋膜ストレッチ サウンドフィールヨガ Look forward to next month ・・・	0.7	0.2	0.2		森下		
ストレッチョガ 筋膜ストレッチ サウンドフィールヨガ Look forward to next month ・・・	27	28	29	30			
	20:00~20:15	20:00~20:15	19:40~19:55				
上海	ストレッチヨガ	筋膜ストレッチ	サウンドフィールヨガ	Look forwa	rd to next m	onth · · ·	
	岸本	野村	真鍋				