

# ネットレッスンスケジュール

## 4月

	月	火	水	木	金	土	日	
				1	2	3	4	
7:00-7:20				ストレッチ (KAZUKI)	ストレッチ (KAZUKI)	ストレッチ (内山えみ)	ストレッチ (内山えみ)	7:00-7:20
7:20-7:40								7:20-7:40
7:40-8:00				お尻シェイプ (KAZUKI)	筋トレ(初級) (KAZUKI)	筋トレ(初級) (内山えみ)	お尻シェイプ (内山えみ)	7:40-8:00
8:00-8:20								8:00-8:20
8:20-8:40				ストレッチ (KAZUKI)	タオルトレーニング (KAZUKI)		お腹シェイプ (内山えみ)	8:20-8:40
8:40-9:00								8:40-9:00
9:00-9:20				脂肪燃焼エクササイズ (KAZUKI)	脂肪燃焼エクササイズ (KAZUKI)			9:00-9:20
9:20-9:40								9:20-9:40
9:40-10:00								9:40-10:00
10:00-10:20								10:00-10:20
10:20-10:40								10:20-10:40
10:40-11:00								10:40-11:00
11:00-11:20								11:00-11:20
11:20-11:40								11:20-11:40
11:40-12:00								11:40-12:00
18:00-18:20				ストレッチ (KAZUKI)	タオルトレーニング (KAZUKI)			18:00-18:20
18:20-18:40								18:20-18:40
18:40-19:00				脂肪燃焼エクササイズ (KAZUKI)	お尻シェイプ (KAZUKI)			18:40-19:00
19:00-19:20								19:00-19:20
19:20-19:40				お尻シェイプ (KAZUKI)	脂肪燃焼エクササイズ (KAZUKI)			19:20-19:40
19:40-20:00								19:40-20:00
20:00-20:20				ストレッチ (KAZUKI)	ストレッチ (KAZUKI)			20:00-20:20
20:20-20:40								20:20-20:40
20:40-21:00				タオルトレーニング (KAZUKI)	ストレッチ (KAZUKI)			20:40-21:00
21:00-21:20								21:00-21:20
21:20-21:40				筋トレ(初級) (KAZUKI)				21:20-21:40
21:40-22:00								21:40-22:00
22:00-22:20				お腹シェイプ (KAZUKI)			ストレッチ (内山えみ)	22:00-22:20
22:20-22:40								22:20-22:40
22:40-23:00				ストレッチ (KAZUKI)			ストレッチ (内山えみ)	22:40-23:00
	月	火	水	木	金	土	日	
				1	2	3	4	

# ネットレッスンスケジュール

## 4月

	月	火	水	木	金	土	日	
	5	6	7	8	9	10	11	
7:00-7:20	ストレッチ (KAZUKI)	筋トレ(初級) (KAZUKI)	ストレッチ (内山えみ)	タオ尔特レーニング (KAZUKI)	肩こりケア (内山えみ)		ストレッチ (内山えみ)	7:00-7:20
7:20-7:40								7:20-7:40
7:40-8:00	お腹シェイプ (KAUKI)	タオ尔特レーニング (KAZUKI)	お尻シェイプ (内山えみ)	ストレッチ (KAZUKI)	お腹シェイプ (内山えみ)		筋トレ(初級) (内山えみ)	7:40-8:00
8:00-8:20								8:00-8:20
8:20-8:40	ストレッチ (KAZUKI)	ストレッチ (KAZUKI)	筋トレ(初級) (内山えみ)	筋トレ(初級) (KAZUKI)	ストレッチ (内山えみ)	ストレッチ (内山えみ)	脂肪燃焼エクササイズ (内山えみ)	8:20-8:40
8:40-9:00								8:40-9:00
9:00-9:20	お尻シェイプ (KAZUKI)	お腹シェイプ (KAUKI)	フットセラピー (内山えみ)	ストレッチ (KAZUKI)	脂肪燃焼エクササイズ (内山えみ)	お尻シェイプ (内山えみ)		9:00-9:20
9:20-9:40								9:20-9:40
9:40-10:00								9:40-10:00
10:00-10:20								10:00-10:20
10:20-10:40								10:20-10:40
10:40-11:00								10:40-11:00
11:00-11:20								11:00-11:20
11:20-11:40								11:20-11:40
11:40-12:00								11:40-12:00
18:00-18:20	ストレッチ (KAZUKI)		筋トレ(初級) (KAZUKI)	ストレッチ (KAZUKI)	お腹シェイプ (KAUKI)			18:00-18:20
18:20-18:40								18:20-18:40
18:40-19:00	脂肪燃焼エクササイズ (KAZUKI)		ストレッチ (KAZUKI)	脂肪燃焼エクササイズ (KAZUKI)	ストレッチ (KAZUKI)			18:40-19:00
19:00-19:20								19:00-19:20
19:20-19:40	お尻シェイプ (KAZUKI)		タオ尔特レーニング (KAZUKI)	筋トレ(初級) (KAZUKI)	脂肪燃焼エクササイズ (KAZUKI)			19:20-19:40
19:40-20:00								19:40-20:00
20:00-20:20	ストレッチ (KAZUKI)		ストレッチ (KAZUKI)	ストレッチ (KAZUKI)	タオ尔特レーニング (KAZUKI)			20:00-20:20
20:20-20:40								20:20-20:40
20:40-21:00	タオ尔特レーニング (KAZUKI)		お腹シェイプ (KAUKI)	タオ尔特レーニング (KAZUKI)	ストレッチ (KAZUKI)			20:40-21:00
21:00-21:20								21:00-21:20
21:20-21:40	筋トレ(初級) (KAZUKI)		タオ尔特レーニング (KAZUKI)	ストレッチ (KAZUKI)				21:20-21:40
21:40-22:00								21:40-22:00
22:00-22:20	お腹シェイプ (KAUKI)		脂肪燃焼エクササイズ (KAZUKI)	お尻シェイプ (KAZUKI)		フットセラピー (内山えみ)		22:00-22:20
22:20-22:40								22:20-22:40
22:40-23:00	ストレッチ (KAZUKI)	ストレッチ (内山えみ)	筋トレ(初級) (KAZUKI)	ストレッチ (KAZUKI)		お尻シェイプ (内山えみ)	ストレッチ (内山えみ)	22:40-23:00
	月	火	水	木	金	土	日	
	5	6	7	8	9	10	11	

# ネットレッスンスケジュール

## 4月

	月	火	水	木	金	土	日	
	12	13	14	15	16	17	18	
7:00-7:20	筋トレ(初級) (内山えみ)	タオルトレーニング (KAZUKI)	ストレッチ (内山えみ)	筋トレ(初級) (KAZUKI)	ストレッチ (KAZUKI)	肩こりケア (内山えみ)	ストレッチ (内山えみ)	7:00-7:20
7:20-7:40								7:20-7:40
7:40-8:00	肩こりケア (内山えみ)	ストレッチ (KAZUKI)	お腹シェイプ (内山えみ)	タオルトレーニング (KAZUKI)	タオルトレーニング (KAZUKI)	お尻シェイプ (内山えみ)	お腹シェイプ (内山えみ)	7:40-8:00
8:00-8:20								8:00-8:20
8:20-8:40	ストレッチ (内山えみ)	お尻シェイプ (KAZUKI)	フットセラピー (内山えみ)	ストレッチ (KAZUKI)	筋トレ(初級) (KAZUKI)	ストレッチ (内山えみ)	フットセラピー (内山えみ)	8:20-8:40
8:40-9:00								8:40-9:00
9:00-9:20	お尻シェイプ (内山えみ)	ストレッチ (KAZUKI)	筋トレ(初級) (内山えみ)	お腹シェイプ (KAZUKI)	ストレッチ (KAZUKI)			9:00-9:20
9:20-9:40								9:20-9:40
9:40-10:00								9:40-10:00
10:00-10:20								10:00-10:20
10:20-10:40								10:20-10:40
10:40-11:00								10:40-11:00
11:00-11:20								11:00-11:20
11:20-11:40								11:20-11:40
11:40-12:00								11:40-12:00
18:00-18:20			ストレッチ (KAZUKI)	筋トレ(初級) (KAZUKI)	筋トレ(初級) (KAZUKI)			18:00-18:20
18:20-18:40								18:20-18:40
18:40-19:00			脂肪燃焼エクササイズ (KAZUKI)	ストレッチ (KAZUKI)	ストレッチ (KAZUKI)			18:40-19:00
19:00-19:20								19:00-19:20
19:20-19:40			お腹シェイプ (KAZUKI)	タオルトレーニング (KAZUKI)	脂肪燃焼エクササイズ (KAZUKI)			19:20-19:40
19:40-20:00								19:40-20:00
20:00-20:20	ストレッチ (内山えみ)	ストレッチ (内山えみ)	ストレッチ (KAZUKI)	ストレッチ (KAZUKI)	タオルトレーニング (KAZUKI)			20:00-20:20
20:20-20:40								20:20-20:40
20:40-21:00	お腹シェイプ (内山えみ)	お尻シェイプ (内山えみ)	タオルトレーニング (KAZUKI)	筋トレ(初級) (KAZUKI)	ストレッチ (KAZUKI)			20:40-21:00
21:00-21:20								21:00-21:20
21:20-21:40	脂肪燃焼エクササイズ (内山えみ)	肩こりケア (内山えみ)	筋トレ(初級) (KAZUKI)	タオルトレーニング (KAZUKI)	筋トレ(初級) (KAZUKI)			21:20-21:40
21:40-22:00								21:40-22:00
22:00-22:20	筋トレ(初級) (内山えみ)	筋トレ(初級) (内山えみ)	タオルトレーニング (KAZUKI)	脂肪燃焼エクササイズ (KAZUKI)	お腹シェイプ (KAZUKI)	筋トレ(初級) (内山えみ)	お尻シェイプ (内山えみ)	22:00-22:20
22:20-22:40								22:20-22:40
22:40-23:00	ストレッチ (内山えみ)	ストレッチ (内山えみ)	ストレッチ (KAZUKI)	お腹シェイプ (KAZUKI)	ストレッチ (KAZUKI)	ストレッチ (内山えみ)	ストレッチ (内山えみ)	22:40-23:00
	月	火	水	木	金	土	日	
	12	13	14	15	16	17	18	

# ネットレッスンスケジュール

## 4月

	月	火	水	木	金	土	日	
	19	20	21	22	23	24	25	
7:00-7:20	ストレッチ (内山えみ)	ストレッチ (KAZUKI)	ストレッチ (内山えみ)	ストレッチ (KAZUKI)	ストレッチ (内山えみ)	ストレッチ (内山えみ)	ストレッチ (内山えみ)	7:00-7:20
7:20-7:40								7:20-7:40
7:40-8:00	筋トレ(初級) (内山えみ)	お腹シェイプ (KAUKI)	筋トレ(初級) (内山えみ)	お腹シェイプ (KAUKI)	筋トレ(初級) (内山えみ)	お腹シェイプ (内山えみ)	お尻シェイプ (内山えみ)	7:40-8:00
8:00-8:20								8:00-8:20
8:20-8:40	肩こりケア (内山えみ)	ストレッチ (KAZUKI)	肩こりケア (内山えみ)	ストレッチ (KAZUKI)	肩こりケア (内山えみ)	脂肪燃焼エクササイズ (内山えみ)	脂肪燃焼エクササイズ (内山えみ)	8:20-8:40
8:40-9:00								8:40-9:00
9:00-9:20		お尻シェイプ (KAZUKI)		お尻シェイプ (KAZUKI)				9:00-9:20
9:20-9:40								9:20-9:40
9:40-10:00		タオルトレーニング (KAZUKI)		タオルトレーニング (KAZUKI)				9:40-10:00
10:00-10:20								10:00-10:20
10:20-10:40								10:20-10:40
10:40-11:00								10:40-11:00
11:00-11:20								11:00-11:20
11:20-11:40								11:20-11:40
11:40-12:00								11:40-12:00
18:00-18:20			筋トレ(初級) (KAZUKI)	筋トレ(初級) (KAZUKI)				18:00-18:20
18:20-18:40								18:20-18:40
18:40-19:00			ストレッチ (KAZUKI)	ストレッチ (KAZUKI)				18:40-19:00
19:00-19:20								19:00-19:20
19:20-19:40			脂肪燃焼エクササイズ (KAZUKI)	脂肪燃焼エクササイズ (KAZUKI)				19:20-19:40
19:40-20:00								19:40-20:00
20:00-20:20			タオルトレーニング (KAZUKI)	タオルトレーニング (KAZUKI)				20:00-20:20
20:20-20:40								20:20-20:40
20:40-21:00			ストレッチ (KAZUKI)	ストレッチ (KAZUKI)				20:40-21:00
21:00-21:20								21:00-21:20
21:20-21:40			筋トレ(初級) (KAZUKI)	筋トレ(初級) (KAZUKI)				21:20-21:40
21:40-22:00								21:40-22:00
22:00-22:20	お尻シェイプ (内山えみ)	お尻シェイプ (内山えみ)	お腹シェイプ (KAUKI)	お腹シェイプ (KAUKI)	お尻シェイプ (内山えみ)	肩こりケア (内山えみ)	肩こりケア (内山えみ)	22:00-22:20
22:20-22:40								22:20-22:40
22:40-23:00	ストレッチ (内山えみ)	ストレッチ (内山えみ)	ストレッチ (KAZUKI)	ストレッチ (KAZUKI)	ストレッチ (内山えみ)	ストレッチ (内山えみ)	ストレッチ (内山えみ)	22:40-23:00
	月	火	水	木	金	土	日	
	19	20	21	22	23	24	25	

# ネットレッスンスケジュール

## 4月

	月	火	水	木	金	土	日	
	26	27	28	29	30			
7:00-7:20	筋トレ(初級) (内山えみ)	ストレッチ (KAZUKI)	筋トレ(初級) (内山えみ)	筋トレ(初級) (内山えみ)	ストレッチ (KAZUKI)			7:00-7:20
7:20-7:40								7:20-7:40
7:40-8:00	ストレッチ (内山えみ)	お腹シェイプ (KAUKI)	ストレッチ (内山えみ)	ストレッチ (内山えみ)	お腹シェイプ (KAUKI)			7:40-8:00
8:00-8:20								8:00-8:20
8:20-8:40	お尻シェイプ (内山えみ)	ストレッチ (KAZUKI)	お尻シェイプ (内山えみ)	お尻シェイプ (内山えみ)	ストレッチ (KAZUKI)			8:20-8:40
8:40-9:00								8:40-9:00
9:00-9:20		筋トレ(初級) (KAZUKI)			筋トレ(初級) (KAZUKI)			9:00-9:20
9:20-9:40								9:20-9:40
9:40-10:00								9:40-10:00
10:00-10:20								10:00-10:20
10:20-10:40								10:20-10:40
10:40-11:00								10:40-11:00
11:00-11:20								11:00-11:20
11:20-11:40								11:20-11:40
11:40-12:00								11:40-12:00
18:00-18:20			タオルトレーニング (KAZUKI)		タオルトレーニング (KAZUKI)			18:00-18:20
18:20-18:40								18:20-18:40
18:40-19:00			筋トレ(初級) (KAZUKI)		筋トレ(初級) (KAZUKI)			18:40-19:00
19:00-19:20								19:00-19:20
19:20-19:40			脂肪燃焼エクササイズ (KAZUKI)		脂肪燃焼エクササイズ (KAZUKI)			19:20-19:40
19:40-20:00								19:40-20:00
20:00-20:20			ストレッチ (KAZUKI)		ストレッチ (KAZUKI)			20:00-20:20
20:20-20:40								20:20-20:40
20:40-21:00			ストレッチ (KAZUKI)		ストレッチ (KAZUKI)			20:40-21:00
21:00-21:20								21:00-21:20
21:20-21:40			お尻シェイプ (KAZUKI)		お尻シェイプ (KAZUKI)			21:20-21:40
21:40-22:00								21:40-22:00
22:00-22:20	ストレッチ (内山えみ)	ストレッチ (内山えみ)	筋トレ(初級) (KAZUKI)	ストレッチ (内山えみ)	筋トレ(初級) (KAZUKI)			22:00-22:20
22:20-22:40								22:20-22:40
22:40-23:00	栄養相談 (内山えみ)	栄養相談 (内山えみ)	ストレッチ (KAZUKI)	栄養相談 (内山えみ)	ストレッチ (KAZUKI)			22:40-23:00
	月	火	水	木	金	土	日	
	26	27	28	29	30			