

Integral Beauty Academy

オンラインレッスンスケジュール

	月	火	水	木	金	土	日
7:00	7:00~7:45 朝YOGA	7:00~7:45 朝YOGA	7:00~7:45 朝YOGA	7:00~7:45 朝YOGA	7:00~7:45 朝YOGA		
8:00							
9:00							
10:00	10:00~10:45 IB-YOGA (NYパワーヨガ)			10:00~10:45 IB-YOGA (NYパワーヨガ)	10:00~10:45 IB-YOGA (NYパワーヨガ)		10:00~10:45 IB-YOGA (NYパワーヨガ)
11:00	11:00~11:45 IB-CORE (骨盤調整)			11:00~11:45 IB-CORE (肩甲骨EX)	11:00~11:45 IB-SCOOP (お腹シェイプ)		11:00~11:45 IB-CURE (肩甲骨EX)
12:00							
13:00							
14:00						山上雅子Special Lesson 14:00~14:45 IB-YOGA (NYパワーヨガ)	
15:00						山上雅子Special Lesson 15:00~15:45 IB-FC (美ボディメイク)	
16:00							
17:00							