

YouTube配信スケジュール

2020.4月5月～

| 日 | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 |
|----|---|----|---|--|--|----|
| | | | | 30 #1～3 バランスボール MIKA IR ウォーミングアップ、 バウンス、筋トレ、 ストレッチ | 1 #4～11 HIPHOP DON IR ※HIPHOPクラス 会員限定配信 | 2 |
| 3 | 4 #12 リフレッシュヨガ SACHIYO IR 20分ヨガ 基本のポーズ 身体をほぐすヨガ | 5 | 6 #13～16 フラ& タヒチアンダンス NORIE IR 簡単な振付を踊って みよう(全4部) | 7 | 8 | 9 |
| 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 |

検索 岐阜アリーナ ○○○

※○○○の部分にはレッスン名をご入力下さい