



★ Online Class Schedule ★

	12/1火	12/2水	12/3木	12/4金	12/5土	12/6日
		9:00		9:00	8:30	
		スローフロー ヨガ あや)),		骨盤リセットヨガ mizuki))	【スタジオライブ】 モーニングヨガ ERI))	
		11:00	14:00			
		むくみ冷え解消ヨガ saori))	【スタジオライブ】 腸活デトックスヨガ mako))			
	20:00	21:00	21:00		21:00	21:00
	ピラティス NORIKO))	【スタジオライブ】 美脚ヨガ あや))	心と身体を整える ヨガ mizuki))		ボディメイク Misako)))	むくみスッキリ ヨガ sayuri))

12/7月	12/8火	12/9水	12/10木	12/11金	12/12土	12/13日
9:00	9:00	9:00	9:00	10:00	9:00	
スローフロー ヨガ あや))	イングリッシュ ヨガ kaori)))	スローフロー ヨガ あや))	【録画配信】 ピラティス NORIKO))	【スタジオライブ】 骨盤リセットヨガ あや))	姿勢改善ヨガ Misako)	
		11:00	12:00	14:00		
		リラクシー ムーンヨガ AYANA))	【スタジオライブ】 腸活デトックスヨガ mako))	【スタジオライブ】 アンチエイジング ERI))		
	19:00	21:00				
	【スタジオライブ】 ハタヨガ saori))	むくみスッキリ ヨガ sayuri))				

12/14 月	12/15 火	12/16 水	12/17 木	12/18 金	12/19 土	12/20 日
10:00	9:00	9:00	9:00	9:00	9:00	8:30
ゆったり 朝ヨガ mocha ☾☾	イングリッシュ ヨガ kaori ☾☾☾	スローフロー ヨガ あや ☾☾	朝ヨガ saori ☾☾	むくみ冷え解消ヨガ saori ☾☾	姿勢改善ヨガ Misako ☾	モーニングビーチ ヨガ moe ☾☾
11:30	11:00	14:30	12:00		11:30	
	むくみ冷え解消ヨガ saori ☾☾	ヨガセラピー yuki ☾☾	【スタジオライブ】 ボディメイクフロー mako ☾☾☾		【スタジオライブ】 太陽礼拝 前半戦 ERI ☾☾☾☾	
	20:00				16:00	21:00
	ピラティス NORIKO ☾☾				サンセットビーチ ヨガ moe ☾☾	むくみスッキリ ヨガ sayuri ☾☾

12/21 月	12/22 火	12/23 水	12/24 木	12/25 金	12/26 土	12/27 日
	9:00	9:00	9:00	10:30		8:30
	オールイングリッシュ ヨガ (45分) kaori ☾☾☾	スローフロー ヨガ あや ☾☾	朝ヨガ saori ☾☾	ヨガセラピー yuki ☾☾		モーニングビーチ ヨガ moe ☾☾
	13:00	14:30	12:00	14:00	11:30	
	【録画配信】 ピラティス NORIKO ☾☾	ヨガセラピー yuki ☾☾	【スタジオライブ】 ヴィンヤサフローヨガ あや ☾☾☾	【スタジオライブ】 アンチエイジングヨガ ERI ☾☾	【スタジオライブ】 太陽礼拝 後半戦 ERI ☾☾☾☾	
		21:00	19:00		21:00	21:00
		むくみスッキリ ヨガ sayuri ☾☾	【スタジオライブ】 ハタヨガ saori ☾☾		ボディメイク Misako ☾☾☾	むくみスッキリ ヨガ sayuri ☾☾