



★ Online Class Schedule ★

			10/1木	10/2金	10/3土	10/4日
			10:00	9:00	10:00	8:30
			ゆったり朝ヨガ mocha ☾☾	骨盤底筋ヨガ sayuri ☾☾	姿勢改善ヨガ misako ☾	モーニングビーチ ヨガ moe ☾☾
					17:30	10:00
					サンセットビーチ ヨガ moe ☾☾	イングリッシュヨガ kaori ☾☾☾
			21:00		20:00	
			おやすみ前の ストレッチヨガ あや ☾☾		ボディメイク misako ☾☾	

10/5月	10/6火	10/7水	10/8木	10/9金	10/10土	10/11日
9:00	10:00	9:00	10:00	10:30	8:30	10:00
すっきりヨガ wakana ☾☾	イングリッシュヨガ kaori ☾☾☾	骨盤底筋ヨガ sayuri ☾☾	朝ヨガ saori ☾☾	ヨガセラピー yuki ☾☾	モーニングビーチ ヨガ moe ☾☾	イングリッシュヨガ kaori ☾☾☾
15:00					10:00	
基本から学ぶ ヨガ ERI ☾☾					姿勢改善ヨガ Misako ☾	
	20:00		21:00		20:00	21:00
	ピラティス初級 NORIKO ☾☾		おやすみ前の ストレッチヨガ あや ☾☾		ボディメイク misako ☾☾	むくみすっきりヨガ sayuri ☾☾

10/12月	10/13火	10/14水	10/15木	10/16金	10/17土	10/18日
9:00	10:00	9:00	10:00	10:00	10:00	10:00
整えるヨガ wakana 〰〰	イングリッシュヨガ kaori 〰〰〰	骨盤底筋ヨガ sayuri 〰〰	ゆったり朝ヨガ mocha 〰〰	美姿勢バレトン Ami(Redal) 〰〰	デトックスヨガ mao 〰〰	イングリッシュヨガ kaori 〰〰〰
15:00		14:30				
チャレンジヨガ ERI 〰〰〰		ヨガセラピー yuki 〰〰				
			21:00		20:00	21:00
			おやすみ前の ストレッチヨガ あや 〰〰		姿勢改善ヨガ Misako 〰	骨盤底筋ヨガ sayuri 〰〰

10/19月	10/20火	10/21水	10/22木	10/23金	10/24土	10/25日
9:00	10:00		10:00	10:30	8:30	10:00
お腹周りすっきり ヨガ wakana 〰〰	イングリッシュヨガ kaori 〰〰〰		朝ヨガ saori 〰〰	ヨガセラピー yuki 〰〰	モーニングビーチ ヨガ moe 〰〰	オールイングリッシュ ヨガ(45分) kaori 〰〰〰
15:00	14:00		16:30			17:30
基本から学ぶ ヨガ ERI 〰〰			むくみ冷え解消ヨガ saori 〰〰			サンセットビーチ ヨガ moe 〰〰
	20:00	21:00	21:00			
	ピラティス初級 NORIKO 〰〰	むくみすっきりヨガ sayuri 〰〰	おやすみ前の ストレッチヨガ あや 〰〰			

10/26月	10/27火	10/28水	10/29木	10/30金	10/31土	
9:00	10:00		10:00	10:00	10:00	
整えるヨガ wakana 🌙🌙	オールイングリッシュ ヨガ(45分) kaori 🌙🌙🌙		朝ヨガ saori 🌙🌙	美姿勢バレトン Ami(Redal) 🌙🌙	デトックスヨガ mao 🌙🌙	
15:00		15:00				
チャレンジヨガ ERI 🌙🌙🌙		リラクシームーン ヨガ AYANA 🌙🌙				
	20:00	21:00	21:00		20:00	
	リラックスヨガ mocha 🌙🌙	むくみすっきりヨガ sayuri 🌙🌙	おやすみ前の ストレッチヨガ あや 🌙🌙		ボディメイク misako 🌙🌙	