

日	月	火	水	木	金	土
28	29	30	31	1	2	3
06:00 - 朝陽礼拝30	06:00 - ヨガトレリセッ	06:00 - 朝陽礼拝30	06:00 - 朝陽礼拝30	06:00 - ヨガトレ30	06:00 - 朝ヨガ MAKI	06:00 - 朝ヨガ15 ゆ
06:30 - ヨガトレ30	10:00 - ヨガトレ30 UCO	10:30 - ヨガトレ30	10:30 - ヨガトレイン	10:00 - むくみ解消ヨ	21:00 - ゆったりから	21:30 - 【動画】わか
21:00 - ヨガトレ60 あき	19:30 - 親子でヨガトレ	20:30 - 足、下半身はぐ	20:30 - ヨガトレ30 けい	21:30 - 全身使おう！	22:00 - chisa背盤筋整	22:00 - 【動画】戻り
22:30 - ヨガトレリセッ	21:00 - ヨガトレ60 Maki					
4	5	6	7	8	9	10
06:00 - 朝陽礼拝30	06:00 - ヨガトレ30	06:00 - ヨガトレ30	06:00 - ヨガトレリセッ	06:00 - ヨガトレ60	10:30 - ヨガトレリセッ	06:00 - ヨガトレ30
10:30 - ヨガトレリセッ	10:30 - ヨガトレリセッ	10:30 - ヨガトレ30	09:00 - ヨガトレ30 あき	21:00 - ヨガトレリセッ	14:30 - ヨガトレ30 UCO	10:00 - 首肩はぐし15 ゆ
21:00 - ヨガトレ30 あき	21:00 - 背盤筋整ヨガ30	21:30 - 快眠ヨガ60 Maki	22:00 - ヨガトレ30	22:00 - ヨガトレ30 あき	21:00 - ヨガトレ60	21:00 - ヨガトレ30 けい
11	12	13	14	15	16	17
06:00 - 年始に腸を整え	06:00 - ヨガトレ60	06:00 - ヨガトレリセッ	06:00 - 年始に腸を整え	06:00 - ヨガトレリセッ	10:30 - ヨガトレリセッ	06:00 - 朝陽礼拝30
07:00 - 腸はぐしスト	20:45 - 足はぐし10	09:00 - ヨガトレ30 あき	10:30 - ヨガトレ30	12:00 - ヨガトレ30 UCO	21:00 - ヨガトレ30	21:00 - ヨガトレリセッ
10:30 - ヨガトレリセッ	21:00 - ヨガトレリセッ	21:30 - 冷え解消ケア&	21:00 - ヨガトレイン	22:00 - ヨガトレ30 あき	22:00 - ヨガトレイン	21:30 - ヨガトレ30 けい
18	19	20	21	22	23	24
06:00 - ヨガトレ60 ゆり	06:00 - 朝陽礼拝30	06:00 - ヨガトレリセッ	06:00 - ヨガトレ30 くみ	10:30 - ヨガトレイン	10:30 - ヨガトレリセッ	06:00 - 朝陽礼拝30
09:00 - ほっとリトリー	09:00 - ヨガトレイン	09:00 - ヨガトレリセッ	10:00 - ヨガトレ30 ゆき	12:00 - ヨガトレ30 UCO	21:00 - ほっとリトリー	10:00 - ヨガトレ60 あき
10:30 - ヨガトレ60	19:30 - 寝る前親子ヨガ	21:30 - 快眠ヨガ60 Maki	21:00 - ヨガトレイン	21:00 - ヨガトレリセッ	22:00 - ヨガトレ30	21:00 - ヨガトレ60 けい
22:00 - おやすみ前の呼	21:30 - retakeヨガ数秘					
25	26	27	28	29	30	31
06:00 - ヨガトレリセッ	06:00 - 朝陽礼拝30	10:30 - ヨガトレ30	06:00 - ヨガトレ30くみ	06:00 - ヨガトレリセッ	08:30 - ヨガトレ30 みさ	06:00 - 朝陽礼拝30
10:30 - ヨガトレ60	09:00 - ヨガトレ30 あき	12:00 - ヨガトレ30 UCO	09:45 - ヨガトレ60 わか	10:30 - ヨガトレ30	10:30 - ほっとリトリー	10:00 - ヨガトレリセッ
21:00 - ヨガトレ60	19:30 - 寝る前親子ヨガ	21:30 - 冷え解消ケア&	21:00 - ヨガトレ30 けい	21:00 - ヨガトレリセッ	21:00 - ヨガトレ30	21:00 - ヨガトレ60 けい
	21:00 - 下半身はぐし15					