

Mon	Tue	Wed	Thu	Fri	Sat	Sun
1	2	3	4	5	6	7
6:00 わか★ ヨガトレ30	6:00 くみこ★ ヨガトレリセット30	6:00 Yayoi★ 朝の太陽礼拝30	6:00 Yuko 朝の代謝UPトレ30	6:00 mikity★ ヨガトレリセット30	6:00 わか★ お顔と足のセルフケア30	6:00 mikity★ 朝のストレッチ30
9:00 けいこ ヨガトレリセット30	9:00 Saki ヨガトレリセット30	9:00 けいこ ヨガトレリセット30	9:00 わか ヨガトレ60	10:30 けいこ ヨガトレ30	7:00 わか★ ヨガトレ30	9:00 江理奈★ 呼吸深める30
10:30 hitomi★ ヨガトレリセット30	11:00 くみこ★ 腸のお話30 ～腸活とヨガトレの ひみつ～	10:30 hitomi★ ヨガトレ30	10:30 hitomi★ ヨガトレリセット30	13:00 ゆりか松★ 親子でタッチケア30	10:30 hitomi★ ヨガトレリセット30	10:30 hitomi★ ヨガトレ60
21:00 ユイ ヨガトレ60	20:30 けいこ ヨガトレ30	21:30 mami★ ヨガトレリセット30	17:00 aya 小中学生のためのヨガトレ30	21:00 yasuko★ デトックスヨガ30	ママスタ おやすみ	ママスタ おやすみ
22:30 mikity★ ヨガトレ60	22:00 あきこ ヨガトレリセット30	22:30 Maki リラックスヨガ45	20:30 ゆきこ★ ヨガトレリセット30	22:00 Maki 肩こり解消ヨガ&ケア60	20:30 けいこ ヨガトレリセット30	21:00 けいこ ヨガトレ30
			22:00 chisa おしりトレニング30		22:00 chinatsu ヨガトレリセット30	22:00 chisa ヨガトレリセット30
8	9	10	11	12	13	14
6:00 わか★ 骨盤調整ヨガ30	6:00 くみこ★ ヨガトレ30	6:00 Yuko ヨガトレ30	6:00 Yuko 朝の代謝UPトレ30	6:00 mikity★ 太陽礼拝30	6:00 Yayoi★ 朝の太陽礼拝30	6:00 mikity★ 英雄のポーズ30
10:30 AKI ヨガトレ30	9:00 Saki ヨガトレ30	9:00 あきこ ヨガトレ60	9:30 わか ヨガトレ30	9:00 KAYO ヨガトレリセット30	7:00 Yayoi★ 朝の後屈入門30	9:00 sayo★ ヨガトレリセット30
19:30 ゆりか松★ 寝る前親子ヨガ30			10:30 美歩★ ヨガトレ60	10:30 hitomi★ ヨガトレ30	9:00 aya ヨガトレ30	10:30 hitomi★ ヨガトレ60
21:00 ユイ ヨガトレ60	10:30 hitomi★ ヨガトレリセット30	10:30 hitomi★ ヨガトレ30	17:00 aya 小中学生のためのヨガトレ30	11:30 けいこ ヨガトレリセット30	ママスタ おやすみ	ママスタ おやすみ
	11:30 美歩★ ヨガトレインナーメイク30	21:00 けいこ ヨガトレリセット30	20:30 namiko★ ヨガトレ30	21:00 けいこ ヨガトレ30	20:30 けいこ ヨガトレリセット30	21:00 けいこ ヨガトレ60
22:30 mikity★ ストレッチ& 英雄のポーズ60	20:30 けいこ ヨガトレリセット30	22:30 YUMI ヨガトレ30	22:00 YUMI リンバストレッチ30	22:30 chisa 股関節ほぐし30	22:00 chinatsu ヨガトレ30	22:30 YUMI サックと戻トレ30
15	16	17	18	19	20	21
6:00 わか★ ヨガトレ30	6:00 くみこ★ ヨガトレインナーメイク30	6:00 Yayoi★ ヨガトレ30	6:00 Yuko 朝の代謝UPトレ30	6:00 mikity★ 英雄のポーズ30	6:00 わか★ お顔と足のセルフケア30	6:00 mikity★ 太陽礼拝30
9:30 sayo ヨガトレリセット30	9:00 Saki ヨガトレ30	9:00 あきこ ヨガトレ30	9:00 わか ヨガトレ60	9:00 KAYO ヨガトレ30	7:00 わか★ ヨガトレ30	9:00 yuka 骨盤底筋ヨガ30
10:30 hitomi ヨガトレ60	10:30 AKI 美脚ストレッチ30	10:30 hitomi ヨガトレ60	10:30 sayo ヨガトレインナーメイク30	10:30 hitomi ヨガトレ60	10:30 hitomi★ ヨガトレリセット30	10:30 hitomi★ ヨガトレ60
21:00 ユイ ヨガトレ60	11:30 けいこ ヨガトレ30		17:00 aya 小中学生のためのヨガトレ30	19:30 ゆりか松★ 親子でタッチケア30	ママスタ おやすみ	ママスタ おやすみ
	21:00 Maki 背骨整うヨガ30	21:00 けいこ ヨガトレリセット30	20:30 けいこ ヨガトレリセット30	21:00 yasuko★ アーユルヴェーダ講座45 ～大切な消化力～	21:00 chinatsu ヨガトレリセット30	21:00 けいこ ヨガトレ60
22:30 mikity★ 背中トレ30	22:00 chisa おしりトレニング30	22:00 美歩★ 夜のストレッチヨガ30	22:00 mami★ ヨガトレリセット30	22:30 mami★ セルフフレクソロジー30	22:00 chisa ヨガトレインナーメイク30	22:30 namiko★ ヨガトレリセット30
22	23	24	25	26	27	28
6:00 わか★ 骨盤調整ヨガ30	6:00 くみこ★ ヨガトレ30	6:00 Yuko ヨガトレ30	6:00 Yuko 朝の代謝UPトレ30	6:00 mikity★ 太陽礼拝30	6:00 Yayoi★ ヨガトレ30	6:00 mikity★ ヨガトレリセット30
9:00 erika ヨガトレリセット30	9:00 Saki 足裏育てストレッチ30	9:00 けいこ ヨガトレ60	9:00 わか ヨガトレ60	9:00 けいこ ヨガトレ60	9:00 sayo ヨガトレ60	8:00 chisa おしりトレニング30
10:00 sayo ヨガトレ30	10:30 hitomi ヨガトレ60		10:30 erika ヨガトレ30	10:30 sayo ヨガトレリセット30	10:30 sayo ヨガトレリセット30	10:30 hitomi★ ヨガトレ60
19:30 ゆりか松★ 寝る前親子ヨガ30		11:30 けいこ ヨガトレリセット30	17:00 aya 小中学生のためのヨガトレ30	11:30 けいこ ヨガトレ30	ママスタ おやすみ	ママスタ おやすみ
21:00 ユイ ヨガトレ60	20:30 けいこ ヨガトレリセット30	21:15 UCO★ 背骨を整える夜ヨガ15	20:30 namiko★ ヨガトレ30		20:30 けいこ ヨガトレリセット30	21:00 namiko★ ヨガトレリセット30
22:30 mikity★ 太陽礼拝30	22:00 mami★ ヨガトレ30	22:00 美歩★ ヨガトレリセット30	22:00 mami★ 夜のゆったりストレッチ30	22:30 YUMI リンバストレッチ30	22:00 chinatsu ヨガトレ30	22:30 YUMI ヨガトレ30
29	30					
6:00 mikity★ 太陽礼拝30	6:00 くみこ★ ヨガトレリセット30					
7:00 mikity★ ヨガトレリセット30	9:00 Saki 足裏育てストレッチ30					
9:00 mikity★ ヨガトレ30	10:30 hitomi ヨガトレ60					
21:00 ユイ ヨガトレ60	20:30 けいこ ヨガトレリセット30					
22:30 YUMI リンバストレッチ30	22:00 chisa おしりトレニング30					