

Mon	Tue	Wed	Thu	Fri	Sat	Sun
					1	2
					6:00 わか★ お顔と足のセルフケア30	6:00 mikity★ 太陽礼拝30
					7:00 わか★ ヨガトレ30	9:00 ゆきこ★ ヨガトレリセット30
					10:00 ユイ 下半身強化30	10:30 けいこ ヨガトレ60
					ママスタ おやすみ	ママスタ おやすみ
					20:30 namiko★ ヨガトレ30	21:00 あきこ★ ヨガトレインナーメイク30
					22:00 chinatsu ヨガトレリセット30	22:00 chisa ヨガトレ30
3	4	5	6	7	8	9
6:00 わか★ ヨガトレリセット30	6:00 くみこ★ ヨガトレリセット30	6:00 くみこ★ ヨガトレ30	6:00 Yayoi★ 朝の呼吸を深める30	6:00 Rin 全身緩めるDetoxヨガ60	6:00 Rin ヨガトレ60	6:00 mikity★ 英雄のポーズ30
9:00 美歩★ ヨガトレ60	9:30 Saki ヨガトレリセット30	9:00 あきこ ヨガトレインナーメイク30	9:00 けいこ ヨガトレ30	9:00 けいこ ヨガトレリセット30	9:30 ユイ 下半身強化30	9:30 けいこ ヨガトレ60
10:30 けいこ ヨガトレ30	10:30 けいこ ヨガトレ60	10:30 けいこ ヨガトレ60	10:30 hitomi ヨガトレ60	10:30 hitomi ヨガトレ30	10:30 ゆきこ★ 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			17:00 aya 小中学生のためのヨガ30	20:00 Rin★ 自己肯定感って何? 心の声を聞いてみよう45	ママスタ おやすみ	ママスタ おやすみ
21:30 mami★ 二の腕トレーニング30	21:00 chisa おしりトレーニング30	21:30 mami★ ヨガトレ30	20:30 ユイ ヨガトレ60	21:00 Rin★ 敵とはおさらば!顔ヨガ30	20:30 chinatsu リセット&呼吸瞑想30	21:00 Sae ヨガトレ60
22:30 あきこ ヨガトレリセット30	22:00 YUMI 自律神経整える30	22:30 あきこ ヨガトレリセット30	22:00 わか★ 新月の月礼拝30	22:30 あきこ ヨガトレリセット30	22:00 美歩★ ヨガトレリセット30	22:30 YUMI サクッとくびれトレ30
10	11	12	13	14	15	16
6:00 わか★ 呼吸深めるヨガ30	6:00 くみこ★ ヨガトレインナーメイク30	6:00 わか★ ヨガトレ30	6:00 Yayoi★ ヨガトレ30	6:00 Rin 全身緩めるDetoxヨガ60	6:00 わか★ お顔と足のセルフケア30	6:00 mikity★ 太陽礼拝30
9:00 美歩★ ヨガトレインナーメイク30	9:30 美歩★ 骨盤底筋を鍛えるヨガ30	9:00 けいこ ヨガトレ30	9:00 けいこ ヨガトレリセット30	9:30 Saki 座ったままストレッチ30	7:00 わか★ ヨガトレ30	9:00 aya ヨガトレリセット
10:30 hitomi ヨガトレ60	10:30 けいこ ヨガトレ60	10:30 hitomi ヨガトレインナーメイク30	10:30 hitomi ヨガトレ60	10:30 けいこ ヨガトレ60	10:30 hitomi★ ヨガトレ60	10:30 けいこ ヨガトレ60
19:30 ゆりか松 寝る前親子ヨガ30	21:00 ゆりか松 じょうぶな心の育て方講座30	21:00 chisa ヨガトレ30	17:00 aya 小中学生のためのヨガ30	19:30 yasuko アーユルヴェーダ講座45 一緒にセルフケア	ママスタ おやすみ	ママスタ おやすみ
22:15 Maki ぐっすり入眠リヤヨガ45			20:30 ユイ 骨盤まわりリセット45	21:00 Rin★ 表情豊かに!顔ヨガ30	20:30 Sae ほぐして調整★ 週末リセットヨガ60	21:00 namiko★ ヨガトレ30
	22:00 YUMI ヨガトレ30	22:30 mami★ 夜のゆったりストレッチ30	22:00 あきこ ヨガトレリセット30	22:00 chisa おしりトレーニング30	22:00 chinatsu ヨガトレ30	22:00 chisa 顔周りストレッチ30
17	18	19	20	21	22	23
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 くみこ★ ヨガトレインナーメイク30	6:00 Yayoi★ 朝の腹ベタヨガ30	6:00 Yuko 朝の桃尻トレ30	6:00 Rin ヨガトレ60	6:00 mikity★ 英雄のポーズ30
9:30 Saki 座ったままストレッチ30	9:00 けいこ ヨガトレ30	9:00 けいこ ヨガトレリセット30	9:00 けいこ ヨガトレ30	9:00 けいこ ヨガトレリセット30	9:00 yuka 骨盤底筋リカバリーヨガ30	9:30 けいこ ヨガトレ30
10:30 hitomi★ ヨガトレリセット30	10:30 hitomi ヨガトレ30	10:30 hitomi ヨガトレ60	10:30 hitomi ヨガトレインナーメイク30	10:30 hitomi ヨガトレ60	10:30 Saki 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		21:00 あきこ ヨガトレ60	17:00 aya 小中学生のためのヨガ30	20:30 ユイ ヨガトレ60	19:30 yasuko 心身をほぐす 足背マッサージ30	ママスタ おやすみ
22:15 Maki ゆるめるセルフケア45	21:15 UCO 呼吸瞑想15	22:30 美歩★ 夜のストレッチヨガ30	22:00 mami★ ヨガトレ30	21:00 Rin★ ヨガトレ60	20:30 chinatsu ヨガトレ30	21:00 namiko★ ヨガトレリセット30
	22:00 YUMI 自律神経整える30		22:00 あきこ ヨガトレリセット30	22:30 chisa おしりトレーニング30	22:00 わか★ 満月の月礼拝30	22:30 YUMI サクッとくびれトレ30
24	25	26	27	28	29	30
6:00 わか★ 呼吸深めるヨガ30	6:00 くみこ★ ヨガトレ30	6:00 わか★ ヨガトレ30	6:00 Yayoi★ 朝の腹ベタヨガ30	6:00 Yuko 朝の桃尻トレ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 あきこ ヨガトレ60	9:00 けいこ ヨガトレリセット30	9:00 けいこ ヨガトレ30	9:00 あきこ ヨガトレインナーメイク30	9:30 sayo ヨガトレリセット30	7:00 わか★ ヨガトレ30	9:30 けいこ ヨガトレ30
10:30 Saki ヨガトレリセット30	10:30 hitomi ヨガトレ60	10:30 hitomi ヨガトレインナーメイク30	10:30 けいこ ヨガトレ60	10:30 hitomi ヨガトレ60	10:30 hitomi★ ヨガトレ30	10:30 hitomi★ ヨガトレ60
19:30 ゆりか松 寝る前親子ヨガ		21:30 Sae コリ解消ストレッチ30	17:00 aya 小中学生のためのヨガ30	20:00 Rin★ ツボって何?セルフマッサージしながら学ぼう45	ママスタ おやすみ	ママスタ おやすみ
21:15 Sae リフレッシュヨガ30	20:30 namiko★ ヨガトレリセット30	22:30 mami★ セルフリフレクソロジー30	20:30 ユイ 骨盤まわりリセット45	21:30 YUMI ヨガトレインナーメイク30	21:00 Sae リフレッシュヨガ30	21:00 chisa 無意識の使い方講座45
22:30 あきこ ヨガトレリセット30	22:00 YUMI ヨガトレ30		22:00 mami★ ヨガトレリセット30	22:30 あきこ ヨガトレリセット30	22:30 chinatsu リセット&呼吸瞑想30	22:30 Sae ヨガトレ60