




Mon	Tue	Wed	Thu	Fri	Sat	Sun	
		1	2	3	4	5	
		お正月 休み	6:00 chisa 新春ヨガ・太陽礼拝30	6:00 chisa 新春ヨガ・太陽礼拝30	6:00 sayo★ ヨガトレ30	6:00 mikity★ ヨガトレリセット30	
			お正月 特別スケジュール			7:00 わか★ lets try翔け鳩のポーズ30	7:00 わか★ ヨガトレ30
						9:00 sayo★ ヨガトレ60	21:00 あきこ★ ヨガトレ60
						21:00 けいこ ヨガトレ60	22:30 Maki 身体ほぐし30
6	7	8	9	10	11	12	
6:00 くみこ★ ヨガトレリセット30	6:00 わか★ ヨガトレ30	6:00 くみこ★ 腸活ストレッチ30	6:00 mikity★ 背中ほぐし30	5:30 mikity★ 太陽礼拝45	6:00 sayo★ ヨガトレ30	5:30 mikity★ 英雄のポーズ45	
12:30 UCO サクッとほぐし10	9:30 あきこ ヨガトレリセット30	9:00 あきこ ヨガトレ30	10:30 あきこ ローラー股関節ほぐし&ス トレッチ30	10:30 あきこ ヨガトレ30	10:30 けいこ ヨガトレリセット30	10:00 ゆきこ ヨガトレリセット30	
21:30 chisa 身体ほぐし30	21:00 けいこ ヨガトレ30	21:00 けいこ ヨガトレリセット30	21:00 けいこ ヨガトレリセット30	20:45 namiko★ 股関節ほぐし10	21:00 けいこ ヨガトレ60	21:00 chisa 心と脳講座45【予防①】	
22:00 chisa ヨガトレ30	22:00 Maki リラックスヨガ60	22:00 mami★ ヨガトレ30	22:00 chisa お尻トレーニング30	21:00 namiko★ ヨガトレ30		22:00 chisa 背面トレーニング30	
13	14	15	16	17	18	19	
6:00 くみこ★ ヨガトレ30	6:00 わか★ ヨガトレ30	6:00 sayo★ ヨガトレ30	6:00 わか★ ガチガチ肩周りほぐし30	5:30 mikity★ 太陽礼拝45	6:00 sayo★ ヨガトレ30	5:30 mikity★ 英雄のポーズ45	
21:00 UCO★ サクッとほぐそう10	10:30 あきこ ヨガトレ60	9:00 けいこ ヨガトレ30	9:00 けいこ ヨガトレリセット30	10:30 あきこ ヨガトレ60	7:00 わか★ lets try翔け鳩のポーズ30	10:00 けいこ ヨガトレリセット30	
21:15 UCO★ 理屈で感じる 【木のポーズ】15	20:30 けいこ 腰回りを解すストレッチ15	21:00 namiko★ 代謝UPTレ15	10:30 あきこ ヨガトレ60	21:00 UCO★ からだ講座30【骨盤】	9:00 ゆきこ ヨガトレリセット30		
22:00 chisa ヨガトレ30	22:00 わか★ 蟹座満月の月礼拝45	22:00 Maki 背中ほぐしヨガ60	22:00 あきこ 便秘解消ストレッチ &体幹トレ30	22:00 mami★ おやすみ前の 首肩ストレッチ10	20:30 けいこ ヨガトレ60	22:30 mao ヨガトレ30	
20	21	22	23	24	25	26	
6:00 くみこ★ ヨガトレリセット30	6:00 わか★ ヨガトレ30	6:00 くみこ★ 腸活ストレッチ30	6:00 mikity★ 背中ほぐし30	5:30 mikity★ 太陽礼拝45	6:00 sayo★ ヨガトレ30	5:30 mikity★ 英雄のポーズ45	
9:00 あきこ ヨガトレインナーメイク30	10:30 あきこ ヨガトレ60	9:00 けいこ ヨガトレ30	9:00 けいこ ヨガトレリセット30	10:30 あきこ ヨガトレ60	10:00 けいこ ヨガトレリセット30	10:00 ゆきこ 頭ほぐし10	
19:30 ゆりか松★ 寝る前親子ヨガ30	20:30 けいこ 腰回りを解すストレッチ15	21:00 namiko★ 代謝UPTレ15	20:30 namiko★ ヨガトレ30	21:00 ゆりか松★ こどもの身体と脳のはなし30	20:30 けいこ ヨガトレ60	21:00 chisa 心と脳講座45【予防②】	
21:30 chisa ヨガトレ30	22:00 mami★ ヨガトレリセット30	22:00 あきこ ヨガトレリセット30	22:00 あきこ 便秘解消ストレッチ15	22:00 mami★ ベッドの上でもOK！ 寝たままストレッチ10		22:30 mao ヨガトレ30	
27	28	29	30	31			
6:00 くみこ★ ヨガトレ30	6:00 わか★ ヨガトレ30	6:00 sayo★ ヨガトレ30	6:00 わか★ ガチガチ肩周りほぐし30	5:30 mikity★ 太陽礼拝45			
9:00 あきこ ヨガトレインナーメイク30	10:30 あきこ ヨガトレ60	9:00 けいこ ヨガトレ30	9:00 けいこ ヨガトレリセット30	10:30 あきこ ヨガトレ60			
19:30 ゆりか松★ 寝る前親子ヨガ30	20:30 けいこ 腰回りを解すストレッチ15	21:45 わか★ 水瓶座新月の願い事15	21:00 UCO★ ヨガトレ30	20:45 namiko★ 股関節ほぐし10			
21:30 chisa ヨガトレ30	22:00 mami★ セルフフレクソロジー30	22:00 わか★ 水瓶座新月の月礼拝45	22:00 あきこ 便秘解消ストレッチ15	22:30 みさこ★ ヨガトレリセット30			