

Mon	Tue	Wed	Thu	Fri	Sat	Sun
					1	2
					6:00 sayo★ ヨガトレ30	5:30 mikity★ 太陽礼拝45
					10:30 けいこ ヨガトレ60	10:30 hitomi★ ヨガトレリセット30
					21:00 namiko★ ヨガトレ30	20:45 Maki むくみ解消講座15&ケア60
					22:00 Maki 快眠ヨガ60	22:30 mao★ ヨガトレ30
3	4	5	6	7	8	9
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 美腸活ストレッチ30	6:00 mikity★ ヨガトレリセット30	5:30 mikity★ 英雄のポーズ45	6:00 sayo★ ヨガトレ30	5:30 mikity★ 太陽礼拝45
9:00 あきこ ヨガトレ30	10:30 hitomi ヨガトレ60	9:00 あきこ ヨガトレリセット30	10:30 hitomi ヨガトレ60	9:00 あきこ ヨガトレインナーメイク30	10:30 けいこ ヨガトレ60	9:45 ゆきこ 首肩ほぐし10
19:30 ゆりか松★ 寝る前親子ヨガ30	21:00 けいこ ヨガトレインナーメイク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	10:30 あきこ ヨガトレ60	20:30 namiko★ 身体ほぐし15	10:00 ゆきこ ヨガトレ30
22:00 chisa 夜の太陽礼拝フロー30	22:00 chisa ヨガトレ30	22:00 Maki リラックスヨガ60	22:00 mami★ 下半身ストレッチ15	22:30 mao★ ヨガトレ30	21:00 namiko★ ヨガトレ30	22:00 chisa 夜の太陽礼拝フロー30
10	11	12	13	14	15	16
6:00 くみこ ヨガトレ30	6:00 わか★ 骨盤調整ヨガ30	6:00 わか★ 獅子座満月朝の月礼拝	6:00 わか★ ヨガトレ30	5:30 mikity★ 英雄のポーズ45	6:00 sayo★ ヨガトレ30	5:30 mikity★ 太陽礼拝45
9:00 あきこ ヨガトレ30	10:30 hitomi★ 股関節ほぐし30	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 あきこ ヨガトレ30	10:30 けいこ ヨガトレ60	10:30 hitomi★ 股関節ほぐし30
19:30 ゆりか松★ 寝る前親子ヨガ30	21:00 けいこ 腰痛改善ストレッチ15	21:00 けいこ ヨガトレ30	21:00 けいこ ヨガトレリセット30	10:30 hitomi ヨガトレ60	21:00 chisa 価値観と向き合う講座①45	21:00 namiko★ ヨガトレリセット30
22:00 mami★ ヨガトレリセット30	22:00 chisa ヨガトレ30	22:00 Maki セルフケア&ヨガ60	22:30 みさこ★ ヨガトレ30	22:00 mami★ 骨盤底筋ヨガ30	22:00 chisa お尻トレーニング30	22:30 mao★ ヨガトレ30
17	18	19	20	21	22	23
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 美腸活ストレッチ30	6:00 mikity★ ヨガトレリセット30	5:30 mikity★ 英雄のポーズ45	6:00 sayo★ ヨガトレ30	5:30 mikity★ 太陽礼拝45
9:00 あきこ ヨガトレ30	10:30 hitomi ヨガトレ60	9:00 Maki ヨガトレ60	10:30 あきこ ヨガトレ60	10:30 hitomi ヨガトレ60	9:00 ゆきこ 顔ヨガ15	10:30 hitomi★ 股関節ほぐし30
19:30 ゆりか松★ 寝る前親子ヨガ30	21:00 けいこ 腰痛改善ストレッチ15	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	21:00 ゆりか松★ 脳と子育てのはなし入園入学編30	21:00 chisa 価値観と向き合う講座②45	21:00 namiko★ ヨガトレリセット30
22:00 chisa 夜の太陽礼拝フロー30	22:00 chisa ヨガトレ30	22:00 mami★ ヨガトレ30	22:30 みさこ★ ヨガトレ30	22:00 mami★ ヨガトレリセット30	22:00 chisa お尻トレーニング30	22:30 mao★ ヨガトレ30
24	25	26	27	28		
6:00 くみこ ヨガトレ30	6:00 わか★ 骨盤調整ヨガ30	6:00 sayo★ ヨガトレ30	6:00 わか★ ヨガトレ30	5:30 mikity★ 英雄のポーズ45		
8:30 Maki スッキリフローヨガ60	10:30 hitomi★ ヨガトレリセット30	9:00 Maki ヨガトレ60	10:30 あきこ ヨガトレ60	9:00 あきこ ヨガトレ30		
20:30 namiko★ ヨガトレ30	21:00 けいこ 腰痛改善ストレッチ15	21:00 けいこ ヨガトレ30	21:00 けいこ ヨガトレリセット30	10:30 hitomi ヨガトレ60		
22:00 chisa 夜の太陽礼拝フロー30	22:00 chisa ヨガトレ30	22:00 mami★ セルフフレクソロジー30	22:30 みさこ★ ヨガトレ30	21:00 UCO★ からだ講座<肩甲骨>30		