

月 Mon	火 Tue	水 Wed	木 Thu	金 Fri	土 Sat	日 Sun
			1	2	3 憲法記念日	4 みどりの日
			6:00 くみこ 立夏 腸活ストレッチ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 リセット30	9:00 あきこ ヨガトレ60	10:30 hitomi★ 股関節ほぐし30	10:30 hitomi★ 首肩背中ほぐし30
			21:00 Maki in Australia Relax yoga 60	10:30 hitomi ヨガトレ30	21:00 けいこ ヨガトレ60	21:00 Maki セルフケア& リラックスヨガ60
			22:30 mao★ ヨガトレ30	22:00 chisa 骨盤筋整ヨガ30	22:15 けいこ ヨガトレ リセット30	22:30 mao★ ヨガトレ30
5 こどもの日	6 振替休日	7	8	9	10	11
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 sayo★ ヨガトレリセット30	6:00 わか★ サックと尻上げ15	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
8:00 みさこ★ ヨガトレ30	10:30 hitomi★ ヨガトレ30	9:00 Saki★ ヨガトレ30	9:00 あきこ ヨガトレ インナーメイク30	9:00 あきこ ヨガトレ30	9:30 hitomi★ ほっとRretreat30 感じる力を知ろう 【五感ってなーに?】	10:30 ゆきこ ヨガトレ リセット30
9:30 Saki★ 産後ケアヨガ20	21:30 chisa 骨盤筋整ヨガ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	17:00 namiko★ キッズヨガ30	21:00 けいこ ヨガトレ60	21:00 あきこ ヨガトレ30
21:30 UCO★ 筋膜リリース30 (プチ座学&動く)	22:30 あきこ ヨガトレ リセット30	22:00 mami★ セルフ リフレクソロジー30	22:00 namiko★ むくみ解消 ヨガ15	22:30 みさこ★ ヨガトレ30	22:15 けいこ ヨガトレ リセット30	22:00 Maki 快眠ほぐしヨガ60
12	13	14	15	16	17	18
6:30 Maki 太陽礼拝30	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 わか★ 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60	10:30 hitomi ヨガトレ60	10:30 hitomi ヨガトレ30	9:00 あきこ ヨガトレ30	9:00 Saki★ ヨガトレ30	9:30 hitomi★ 股関節ほぐし30	9:00 Maki ヨガトレ60
19:30 ゆりか松★ 寝る前 親子ヨガ30	21:00 けいこ 股関節 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	21:00 くみこ ほっとリトリート30 心や体のバランスをとる感覚 平衡感覚を知ろう	20:00 namiko★ ヨガトレ リセット30	21:00 chisa 自分のための 目標設定ワーク45
21:00 namiko★ ヨガトレ30	22:00 わか★ 蠍座満月の 月礼拝45	22:00 mami★ 頭痛解消ヨガ30	22:00 chisa 美尻ヨガ30	22:00 mami★ ヨガトレ リセット30	21:00 けいこ ヨガトレ60	22:00 chisa ヨガトレ30
19	20	21	22	23	24	25
6:00 くみこ 腸活ストレッチ30	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 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 Saki★ 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30	9:00 あきこ 朝の身体ほぐし&動的 ストレッチ30	10:30 hitomi ヨガトレ30	9:30 hitomi★ 股関節ほぐし30	10:30 ゆきこ ヨガトレ30
19:30 ゆりか松★ 寝る前 親子ヨガ30	21:00 けいこ 股関節 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	17:00 namiko★ キッズヨガ30	21:00 けいこ ほっとリトリート30 押したり引いたり力加減 筋肉が司る 固有感覚について	21:00 chisa 骨盤筋整ヨガ30
22:00 mami★ 下半身 ストレッチ15	22:00 あきこ ヨガトレ リセット30	22:00 chisa 美尻ヨガ30	22:00 chisa ヨガトレ30	22:30 mao★ ヨガトレ30	22:00 あきこ ヨガトレ30	22:30 mao★ ヨガトレ30
26	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 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	
10:30 hitomi ヨガトレ30	10:30 hitomi ヨガトレ60	9:30 Saki★ 産後ケアヨガ20	9:00 あきこ ヨガトレ60	9:00 あきこ 朝の身体ほぐし&動的 ストレッチ30	9:00 ゆきこ 首肩ほぐし10	
21:00 namiko★ ヨガトレ リセット30	21:00 けいこ 股関節 ストレッチ15	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 リセット30	21:00 あきこ ほっとリトリート30 触れて感じる安心感 感覚の子カラ	21:00 けいこ ヨガトレ60	
22:00 mami★ ベッドで寝たまま ストレッチ10	22:00 わか★ 新月のヨガ数秘30vol2 レッスンナンバーを知ろう	22:00 あきこ ヨガトレ30	22:00 mami★ ヨガトレ30	22:00 chisa ヨガトレ30	22:30 mao★ ヨガトレ30	