

日付	開始時間	終了時間	レッスン名	日付	開始時間	終了時間	レッスン名
7月1日(水)	6:00	6:30	ヨガリセット30 sayo★	7月16日(木)	5:30	6:00	ヨガレ30 chisa
7月1日(水)	9:00	9:30	ヨガリセット30 けいこ	7月16日(木)	9:30	10:00	ヨガトリセット30 mao★
7月1日(水)	22:00	22:30	ヨガレ30 わか★	7月16日(木)	21:00	21:30	ヨガレインナーメイク30 けいこ
7月2日(木)	5:30	6:00	ヨガレ30 chisa	7月17日(金)	8:30	9:00	ヨガレ30 みさこ
7月2日(木)	19:45	20:45	ヨガレ60 chisa	7月17日(金)	10:00	10:15	ヨガトリセット15 UCO
7月2日(木)	21:00	21:30	ヨガレインナーメイク30 けいこ	7月17日(金)	21:00	22:00	ヨガレ60 namiko★
7月3日(金)	5:30	6:00	ヨガレ30 chisa	7月18日(土)	6:00	6:30	ヨガトリセット30 sayo★
7月3日(金)	10:00	10:15	ヨガトリセット15 UCO	7月18日(土)	10:30	11:00	ヨガトリセット30 hitomi★
7月3日(金)	22:00	22:30	ヨガトリセット30 mao★	7月18日(土)	21:00	22:00	ヨガレ60 けいこ
7月4日(土)	5:30	6:30	朝陽礼拝30 chisa	7月19日(日)	6:30	7:00	足裏と下半身ほぐし&30 chisa
7月4日(土)	21:00	21:30	ヨガトリセット30 けいこ	7月19日(日)	10:30	11:30	ヨガレ60 hitomi★
7月4日(土)	21:30	22:00	ヨガレインナーメイク30 けいこ	7月19日(日)			
7月5日(日)	6:00	7:00	ヨガレ60 ゆりか松★	7月20日(月)	6:00	6:30	【録画】リラックスヨガ namiko★
7月5日(日)	10:30	11:30	ヨガレ60 hitomi★	7月20日(月)	21:00	21:15	【録画】瞑想が苦手なひとのための瞑想15 UCO
7月5日(日)	21:00	21:30	【録画】お顔と足のセルフケア30 わか	7月20日(月)	22:00	22:30	夏の火照りを冷まそう① mao★
7月6日(月)	6:00	6:15	【録画】瞑想が苦手なひとのための瞑想15 UCO	7月21日(火)	6:00	6:30	ヨガトリセット30 sayo★
7月6日(月)	10:00	10:15	ヨガトリセット15 UCO	7月21日(火)	21:00	21:15	足、下半身ほぐし15 けいこ
7月6日(月)	22:00	22:30	ヨガレ30 mao★	7月21日(火)	21:30	22:30	【講座】こどもの足音&靴の選び方 namiko
7月7日(火)	5:30	6:00	ヨガレ30 chisa	7月22日(水)	5:30	6:00	下半身ストレッチ30 chisa
7月7日(火)	9:30	10:00	ヨガトリセット30 mao★	7月22日(水)	9:00	9:30	ヨガレインナーメイク30 けいこ
7月7日(火)	21:00	21:15	足、下半身ほぐし15 けいこ	7月22日(水)	22:00	22:30	ヨガトリセット30 わか★
7月8日(水)	6:00	6:30	ヨガトリセット30 sayo★	7月23日(木)	5:30	6:00	ヨガレ30 chisa
7月8日(水)	9:00	9:30	ヨガレインナーメイク30 けいこ	7月23日(木)	10:00	10:30	【録画】目覚めヨガ30 わか★
7月8日(水)	22:00	22:30	ヨガトリセット30 わか★	7月23日(木)	21:00	21:30	ヨガトリセット30 けいこ
7月9日(木)	5:30	6:00	下半身ストレッチ30 chisa	7月24日(金)	6:00	6:15	【録画】瞑想が苦手なひとのための瞑想15 UCO
7月9日(木)	9:00	10:00	ヨガレ60 sayo	7月24日(金)	9:30	9:45	ヨガトリセット15 UCO
7月9日(木)	21:00	21:30	ヨガトリセット30 けいこ	7月24日(金)	21:00	21:30	【自分の好き】に気づく夜トーク30 ゆりか松★
7月10日(金)	6:00	6:30	【録画】目覚めスッキリ朝ヨガ30 ゆりか松★	7月25日(土)	5:30	6:00	ヨガレ30 chisa
7月10日(金)	10:00	10:15	ヨガトリセット15 UCO	7月25日(土)	21:00	21:30	ヨガトリセット30 けいこ
7月10日(金)	21:00	21:15	【録画】瞑想が苦手なひとのための瞑想15 UCO	7月25日(土)	21:30	22:00	ヨガレインナーメイク30 けいこ
7月11日(土)	5:30	6:00	朝陽礼拝30 chisa	7月26日(日)	6:00	6:30	【録画】朝のストレッチ30 mikity★
7月11日(土)	10:30	11:00	ヨガトリセット30 hitomi★	7月26日(日)	21:00	21:15	夜のリフレッシュヨガ15 namiko★
7月11日(土)	21:00	22:00	ヨガレ60 けいこ	7月26日(日)	22:00	22:30	夏の火照りを冷まそう② ゆるヨガ mao★
7月12日(日)	6:00	6:30	【録画】太陽礼拝30 mikity★	7月27日(月)	10:00	10:15	【録画】赤ちゃんの運動あそび UCO
7月12日(日)	10:30	11:30	ヨガレ60 hitomi★	7月27日(月)	21:00	21:45	巡りフローヨガ45 Maki
7月12日(日)	21:00	21:15	夜のリフレッシュヨガ15 namiko★	7月27日(月)	22:00	22:30	ヨガレ30 mao★
7月13日(月)	6:00	6:30	【録画】目覚めヨガ30 わか	7月28日(火)	5:30	6:00	ヨガレ30 chisa
7月13日(月)	21:00	21:45	凝り解消ヨガ45 Maki	7月28日(火)	21:30	22:30	リラックスヨガ60 Maki
7月13日(月)	22:00	22:30	ヨガレ30 mao★	7月28日(火)	21:00	21:15	足、下半身ほぐし15 けいこ
7月14日(火)	5:30	6:00	朝陽礼拝30 chisa	7月29日(水)	6:00	6:30	ヨガトリセット30 sayo★
7月14日(火)	9:00	10:00	ヨガレ60 sayo	7月29日(水)	9:00	9:30	ヨガトリセット30 けいこ
7月14日(火)	21:00	21:15	足、下半身ほぐし15 けいこ	7月29日(水)	21:30	22:30	満月のヨガ数秘 数字が紐解くおすすめプラクティス編 わか★
7月15日(水)	6:00	6:30	ヨガトリセット30 sayo★	7月30日(木)	5:30	6:00	朝陽礼拝30 chisa
7月15日(水)	9:00	9:30	ヨガトリセット30 けいこ	7月30日(木)	21:00	21:30	ヨガレ30 けいこ
7月15日(水)	22:00	22:30	ヨガレ30 わか★	7月30日(木)	21:30	21:45	寝る前のゆったりストレッチ15 けいこ
				7月31日(金)	6:00	6:30	ヨガトリセット30 sayo★
				7月31日(金)	21:00	21:15	夜のリフレッシュヨガ15 namiko★
				7月31日(金)	22:00	22:30	おしり整えゆるヨガ30 mao★