

日付	開始時間	終了時間	レッスン名
8月1日(土)	5:30	6:00	朝陽礼拝30 chisa
8月1日(土)	21:00	22:00	ヨガトレ60 けいこ
8月2日(日)	6:30	6:45	朝ヨガ15 UCO
8月2日(日)	21:30	22:00	ヨガトレ30 namiko
8月3日(月)	5:30	6:00	朝陽礼拝30 chisa
8月3日(月)	21:00	22:00	夏バテ解消ケア&ヨガ60 Maki
8月4日(火)	9:00	9:15	ヨガトレセット15 UCO
8月4日(火)	6:00	6:30	ゆったりほぐそう30 sayo★
8月4日(火)	21:00	21:15	足、下半身ほぐし15 けいこ
8月5日(水)	6:00	6:30	ヨガトレセット30 sayo★
8月5日(水)	9:30	10:00	ヨガトレインナーメイク30 けいこ
8月5日(水)	21:30	21:45	腹式呼吸をしよう！15 UCO
8月6日(木)	5:30	6:00	ヨガトレ30 chisa
8月6日(木)	21:00	21:30	ヨガトレセット30 けいこ
8月7日(金)	6:30	6:45	朝の腹式呼吸15 UCO
8月7日(金)	20:30	21:30	ヨガトレ60 namiko
8月7日(金)	22:00	22:30	ヨガトレセット30 mao★
8月8日(土)	6:00	7:00	ヨガトレ60 ゆりか松★
8月8日(土)	21:00	21:30	ヨガトレインナーメイク30 けいこ
8月9日(日)	6:30	6:45	朝ヨガ15 UCO
8月9日(日)	10:00	11:00	ヨガトレ60 chisa
8月10日(月)	5:30	6:00	足裏&下半身30 chisa
8月10日(月)	21:00	22:00	寝たままケア&ヨガ60 Maki
8月11日(火)	6:00	6:30	【録画】朝ストレッチ sayo★
8月11日(火)	9:30	10:00	ヨガトレ30 UCO★
8月11日(火)	21:00	21:15	足、下半身ほぐし15 けいこ
8月12日(水)	9:30	10:00	ヨガトレセット30 けいこ
8月12日(水)	22:00	22:30	ヨガトレ30 mao★
8月13日(木)	10:00	10:30	【録画】親子でヨガトレ30 ゆりか松★
8月13日(木)	21:00	21:30	ヨガトレセット30 けいこ
8月14日(金)	6:00	6:15	身体と呼吸を感じる15 sayo★
8月14日(金)	10:00	10:30	【録画】下半身ほぐし30 chisa
8月14日(金)	21:00	21:20	寝る前のリラックスヨガ〜呼吸〜 namiko★
8月15日(土)	5:30	6:00	朝陽礼拝30 chisa
8月15日(土)	21:00	22:00	ヨガトレ60 けいこ
8月13日(木)			

日付	開始時間	終了時間	レッスン名
8月16日(日)	6:00	7:00	ヨガトレ60 ゆりか松★
8月16日(日)	21:30	22:00	ヨガトレセット30 namiko
8月17日(月)	5:30	6:00	ヨガトレ30 chisa
8月17日(月)	21:08	22:00	大人のゆらぎ期ケア&ヨガ60 Maki
8月18日(火)	6:00	6:15	足のマッサージ15 sayo★
8月18日(火)	21:00	21:15	足、下半身ほぐし15 けいこ
8月18日(火)	22:00	22:30	ヨガトレ30 mao★
8月19日(水)	6:00	6:30	ヨガトレセット30 sayo★
8月19日(水)	9:30	10:00	ヨガトレ30 けいこ
8月19日(水)	22:00	22:30	ヨガトレセット30 mao★
8月20日(木)	5:30	6:00	足裏&下半身30 chisa
8月20日(木)	10:00	10:15	【録画】”ちゃんとしなきゃ”をゆるめるワーク ゆりか松
8月20日(木)	21:00	21:30	ヨガトレセット30 けいこ
8月21日(金)	6:00	6:30	【録画】肩こり解消30 Maki
8月21日(金)	19:30	20:00	親子ヨガトレ30 ゆりか松★
8月22日(土)	5:30	6:00	ヨガトレ30 chisa
8月22日(土)	21:00	22:00	ヨガトレ60 けいこ
8月23日(日)	6:00	6:30	ヨガトレセット30 sayo★
8月23日(日)	22:00	22:30	ヨガトレセット30 mao★
8月24日(月)	6:00	6:30	ゆったりほぐそう30 sayo★
8月24日(月)	9:30	10:00	【録画】足、下半身ストレッチ15 けいこ
8月24日(月)	21:00	22:00	代謝アップフロー60 Maki
8月25日(火)	6:00	6:30	ヨガトレセット30 sayo★
8月25日(火)	21:00	21:15	足、下半身ほぐし15 けいこ
8月25日(火)	21:15	21:45	ヨガトレセット30 けいこ
8月26日(水)	6:00	6:30	ゆったりほぐそう30 sayo★
8月26日(水)	9:00	9:30	ヨガトレインナーメイク30 けいこ
8月26日(水)	21:30	22:30	ヨガトレ60 わか★
8月27日(木)	8:30	9:00	ヨガトレ30 みさこ★
8月27日(木)	21:00	21:30	ヨガトレセット30 けいこ
8月27日(木)	21:45	22:15	夏バテ解消ケア&ヨガ60 Maki
8月28日(金)	9:30	9:45	ヨガトレ30 UCO
8月28日(金)	21:30	22:00	ヨガトレセット30 namiko
8月29日(土)	6:00	6:30	ヨガトレセット30 sayo★
8月29日(土)	21:00	21:30	ヨガトレセット30 けいこ
8月29日(土)	21:30	22:00	ヨガトレインナーメイク30 けいこ
8月30日(日)	6:00	6:15	足のマッサージ15 sayo★
8月30日(日)	10:00	11:00	ヨガトレ60 chisa
8月31日(月)	5:30	6:00	足裏&下半身30 chisa
8月31日(月)	22:00	22:30	ヨガトレセット30 namiko