

月 Mon	火 Tue	水 Wed	木 Thu	金 Fri	土 Sat	日 Sun
			1 9:30～10:00 ヨガトレ30 UCO★ 21:00～21:30 ヨガトレセット30 けいこ 22:00～22:30 Relaxヨガ30 Maki	2 5:30～6:00 朝陽礼拝30 chisa 9:30～10:00 ヨガトレセット30 mao★	3 6:00～6:30 ヨガトレ30 chisa 21:00～22:00 ヨガトレ60 けいこ	4 8:30～9:00 ヨガトレ30 みさこ★ 10:30～11:00 ヨガトレセット30 けいこ
5 5:30～6:00 朝陽礼拝30 chisa 10:00～11:00 柔軟upヨガ60 Maki 21:30～22:00 ヨガトレ30 mao★	6 6:00～6:30 ヨガトレセット30 sayo★ 21:00～21:15 寝る前の体ほぐし15 けいこ	7 6:00～6:30 ストレッチ&お腹トレーニング30 sayo★ 9:30～10:00 ヨガトレインナーメイク30 けいこ	8 9:30～10:00 ヨガトレ30 UCO★ 21:00～21:30 ヨガトレセット30 けいこ	9 9:30～10:00 ヨガトレ30 mao★ 20:30～21:00 ヨガトレ30 わか★	10 6:00～6:30 ヨガトレセット30 ゆりか松★ 21:00～22:00 ヨガトレ60 けいこ	11 6:00～6:30 ストレッチ&お腹トレーニング30 sayo★ 20:30～20:45 寝る前簡単ヨガ15 namiko★
12 6:00～6:30 ヨガトレセット30 sayo★ 10:00～11:00 ヨガトレ60 chisa 21:30～22:00 ヨガトレ30 namiko★	13 6:00～6:30 ヨガトレセット30 sayo★ 21:00～21:15 寝る前の体ほぐし15 けいこ	14 6:00～6:30 ストレッチ&お腹トレーニング30 sayo★ 9:30～10:00 ヨガトレセット30 けいこ 21:30～22:00 アーユルヴェーダのおはなし 知ってみよう！自分の傾向 mao★	15 9:00～10:00 ヨガトレ60 sayo 21:00～21:30 ヨガトレインナーメイク30 けいこ	16 5:30～6:00 朝陽礼拝30 chisa 21:00～21:30 ヨガトレセット30 namiko★	17 6:00～7:00 ヨガトレ60 ゆりか松★ 21:00～22:00 ヨガトレ60 けいこ	18 10:00～11:00 ヨガトレ60 chisa 20:30～20:45 寝る前簡単ヨガ15 namiko★
19 5:30～6:00 ヨガトレ30 chisa 22:00～22:30 ヨガトレ30 mao★	20 6:00～6:30 ヨガトレセット30 sayo★ 21:00～21:15 寝る前の体ほぐし15 けいこ	21 6:00～6:30 ストレッチ&お腹トレーニング30 sayo★ 9:30～10:00 ヨガトレインナーメイク30 けいこ	22 9:30～10:00 ヨガトレ30 UCO★ 21:00～21:30 ヨガトレセット30 けいこ	23 5:30～6:00 朝陽礼拝30 chisa 9:30～10:00 ヨガトレセット30 mao★	24 6:00～6:30 ストレッチ&お腹トレーニング30 sayo★ 10:00～11:00 ヨガトレ60 chisa 21:00～22:00 ヨガトレ60 けいこ	25 8:30～9:00 ヨガトレ30 みさこ★ 20:30～20:45 寝る前のちょこトレ15 namiko★
26 5:30～6:00 ヨガトレ30 chisa 21:30～22:00 ヨガトレ30 mao★	27 6:00～6:30 ヨガトレセット30 sayo★ 21:00～21:15 寝る前の体ほぐし15 けいこ	28 6:00～6:30 ストレッチ&お腹トレーニング30 sayo★ 9:30～10:00 ヨガトレ30 けいこ	29 9:30～10:00 ヨガトレ30 UCO★ 21:00～21:30 ヨガトレセット30 けいこ	30 9:30～10:00 ヨガトレ30 UCO★ 22:00～22:30 ヨガトレセット30 mao★	31 6:00～6:30 ヨガトレセット30 sayo★ 21:00～22:00 ヨガトレ60 けいこ	

