

ガラスス少人数オンラインレッスンスケジュール

	mon	tue	wed	thu	fri	sat	sun
7:30							7:45-朝ヨガ(60) miwa
8:00							
8:20-朝ヨガ(30)	朝ヨガ(30)					朝ヨガ(30)	
8:30	yui					yui	
9:00	ゆったりヨガ(30) emi	9:15-肩ほぐしヨガ(30) yui		朝ヨガ(30) ai	朝ヨガ(30)	9:15-ヨガベーシック(60) maya	コアトレ(60) narumi
10:00	肩腰スッキリヨガ(30) emi			ヨガベーシック(60) minako	9:45-ゆったりヨガ(30) ai		10:15-ゆったりヨガ(60) maya
10:30	10:40-ゆったりヨガ(60) minako	フロー&リラックスヨガ(60) s.kaori			10:25-自己整体ヨガ(60) shoko	脳ストレス解放ヨガ(60) s.kaori	
11:15				骨盤調整ヨガ(60) minako			
11:45	11:50-肩腰スッキリヨガ(60) miho	骨盤調整ヨガ(60) s.kaori			フロー&リラックスヨガ(60) s.kaori	フロー&リラックスヨガ(60) s.kaori	キュッとBODYヨガ(60) miwa
12:30				12:30-自己整体ヨガ(60) shoko			
13:00	ヨガベーシック(30) miho	ゆったりヨガ(30) yui→s.kaori			むくみさよならヨガ(60) shoko	ゆったりヨガ(60) s.kaori	肩腰スッキリヨガ(60) miho
13:30				13:45-脳ストレス解放ヨガ(30) s.kaori			
14:00		デトックスヨガ(60) yui→			14:10-肩ほぐしヨガ(30) yui		
14:30	むくみさよならヨガ(30) emi			美BODY燃焼&ストレッチ(60) s.miho			
15:15	ゆったりヨガ(60) minako	ゆったりヨガ(30) eri					
16:00		むくみさよならヨガ(30) eri		キュッとBODYヨガ(30) eri	コアトレ(30) eri		
16:45	コアトレ(30) eri	コアトレ(30) eri					
17:30	ヨガベーシック(30) eri						
18:15				ゆったりヨガ(30) eri	肩腰スッキリヨガ(30) eri		
19:00	ゆったりヨガ(60) ai	肩腰スッキリヨガ(60) rie				ゆったりヨガ(60) miwa	
20:15	コアトレ(30) eri	ヨガベーシック(60) kaori		デトックスヨガ(60) nami	美BODY燃焼&ストレッチ(60) s.kaori		
21:00		21:30-おやすみ前のゆったりヨガ(30) kaori					
21:45				おやすみ前のゆったりヨガ(30) ai	おやすみ前のゆったりヨガ(30) s.kaori		
22:30							

月間レッスン数約 250 本！
好きな時間に受けられる！