

グラ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
6:00		朝ヨガ (30) mari					
7:30							7:45-朝ヨガ (60) mari
8:00							
8:30	8:20-1日のはじまりの瞑想ヨガ (30) maiko	朝ヨガ (30) maiko				朝ヨガ (30) maiko	
9:00	ゆったりヨガ (30) emi	9:15-肩ほぐしヨガ (30) maiko		朝ヨガ (30) mari	朝ヨガ (30) ai	9:15-ヨガベーシック (60) maiko	コアトレ (60) maiko
10:00	9:45-肩腰スッキリヨガ (30) emi	美BODY姿勢改善ストレッチ (30) s.kaori		ヨガベーシック (60) minako			
10:30	10:40-ゆったりヨガ (60) minako	10:45-美BODYコアUPトレーニング (30) 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		ツボストレッチ養生ヨガ (60) s.kaori			フロー&リラクセスヨガ (60) s.kaori	フロー&リラクセスヨガ (60) s.kaori	
12:30				12:30-自己整体ヨガ (60) shoko			キュッとBODYヨガ (30) miwa
13:00		ゆったりヨガ (30) s.kaori			むくみさよならヨガ (60) shoko	ゆったりヨガ (60) s.kaori	13:10-肩腰スッキリヨガ (60) miho
13:30				13:45-脳ストレス解放ヨガ (60) s.kaori			
14:00		デトックスヨガ (60) maiko			14:10-肩ほぐしヨガ (30) yui		
14:30	むくみさよならヨガ (30) emi			15:00-美BODY燃焼&ストレッチ (30) 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	美BODY姿勢改善ストレッチ (60) maiko					ゆったりヨガ (60) miwa	
20:15	コアトレ (30) maiko	ヨガベーシック (60) nami		デトックスヨガ (60) maiko	美BODY燃焼&ストレッチ (30) s.kaori		
21:00	おやすみ前のゆったりヨガ (30) eri	21:30-おやすみ前のゆったりヨガ (30) nami					
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							