

## ガ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		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				脳ストレス解放ヨガ(60) s.kaori	10:15-ゆったりヨガ(60) mari
11:15				骨盤調整ヨガ(60) minako			
11:45	11:50-デトックスフローヨガ(60) minako	ツボレッチ養生ヨガ(60) s.kaori			フロー&リラクソヨガ(60) s.kaori	フロー&リラクソヨガ(60) s.kaori	
12:30							キュッとBODYヨガ(30) miwa
13:00	お昼のプチボディメイクトレ(30) minako	ゆったりヨガ(30) s.kaori					
13:30				13:45-脳ストレス解放ヨガ(60) s.kaori			
14:00					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.kaori			
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	土曜の夜のミニコアトレ(30) miwa	
21:00	眠りのヒーリングヨガ(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							