

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							
7:30							朝ヨガ(60) maiko
8:00							
8:30							
9:00					骨盤調整ヨガ(30) ai	9:15-ヨガ&お腹シェイプ(60) maiko	コアトレ(60) maiko
10:00		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) maiko
11:15							
11:45					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							キュッとBODYヨガ(30) miwa
13:00							
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				15:00-美BODY腹凹トレ&ストレッチ(30) s.kaori			
15:15							
16:00							
16:45							
17:30							
18:15							
19:00						ゆったりヨガ(60) miwa	
20:15	コアトレ(30) maiko				美BODY腹凹トレ&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) ai					
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							