

# グラス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							7:45-朝ヨガ(60) maiko
10:00		美BODY姿勢改善 ストレッチ(30) s.kaori					10:00-ゆったりヨ ガ(60) maiko
10:30	11:00-ゆったりヨガ (60) minako	10:15-リンパヨガ (50) tomomi		10:15-アロマヨガ (50) ai	10:15-ゆるヨガ (50) kaori	10:35-美ボディ アロマヨガ(50) yui	10:20-メディテー ションヨガ(50) tama
11:15							
11:45							
12:30		12:45-ピラティス ベーシック(50) yukiko		12:45-ストレッチ& リフレッシュヨガ (50) yuko			
19:00						ゆったりヨガ(60) miwa	
20:15	10:15-骨盤調整ヨ ガ(50) ai			20:30-ピラティス ベーシック(50) yumiko	ゆるヨガ(50) mami		
21:00		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		

緑枠はスタジオ  
レッスンの配信  
となります。  
(0.5P消化)