

月曜日		火曜日		水曜日		木曜日		金曜日		土曜日	
スタジオ	LIVEyoga	スタジオ	LIVEyoga	スタジオ	LIVEyoga	スタジオ	LIVEyoga	スタジオ	LIVEyoga	スタジオ	LIVEyoga
						21日		22日		23日	
							10:30-11:30 スッキリ朝yoga chie		1030-1130 代謝Upyoga sayumi		1030-1130 巡りのヨガ noriko
							12:00-13:00 美くなる顔 yoga masumi				12:00-13:00 温活ヨガ megumi
											1500-1600 パワーヨガ Chie
							19:20-20:20 脂肪燃焼筋トレ 女子 chie		1830-1930 アンチエイジ ングyoga minako		
						25日	26日	27日	28日	29日	30日
	1030-1130 柔らかくなる yoga chie	10:30-11:30 リフレッシュ ヨガ erika	10:30-11:30 リフレッシュ ヨガ erika	10:30-11:30 歪みを整える ヨガ chie	10:30-11:30 歪みを整える ヨガ chie	10:30-11:30 痩せるフローヨ ガ chie	10:30-11:30 痩せるフローヨ ガ chie		1030-1130 ハタヨガ noriko		1030-1130 巡りのヨガ noriko
	1400-1500 リンパyoga yumi			テニスボールを2個ご用意 ください		13:30-14:30 疲労回復ヨガ chie	13:30-14:30 疲労回復ヨガ chie			1200-1300 やさしいヨガ hitomi	12:00-13:00 温活ヨガ megumi
						テニスボールを1個ご用 意ください					1500-1600 パワーヨガ Chie
18:30-19:30 美背中yoga 【フェイスタ オル使用】 chie	18:30-19:30 美背中yoga 【フェイスタ オル使用】 chie	19:00-20:00 月と夜ヨガ erika	19:00-20:00 月と夜ヨガ erika				19:20-20:20 鬼筋トレ女子 chie		1830-1930 アンチエイジ ングyoga minako		

