

LIVEyoga	LIVEyoga	LIVEyoga	LIVEyoga	LIVEyoga	LIVEyoga
2	3	4	5	6	7
10:30-11:30 朝を感じるヨガ yasuko		10:00-11:00 ストレッチポール ヨガ chie	10:30-11:30 癒しのヨガ minako		10:30-11:30 巡りのヨガ noriko
14:00-15:00 女性のためのヨ ガ megumi	14:00-15:15 免疫力UPヨガ75 yuki	11:00-12:00 膝ヨガ(幸せ女性 ホルモンアップ) chiaki	13:30-14:30 ストレッチポール ヨガ chie	13:30-14:30 膝ヨガ(幸せ女性 ホルモンアップ) chiaki	12:00-13:00 温活ヨガ megumi
		ヨガマット・バス タオルで代用可		テニスボール ご用意ください	15:00-16:00 パワーヨガ chie
18:30-19:30 美的yoga chie	18:45-19:45 夜ヨガ yasuko	テニスボール ご用意くださ	19:20-20:20 美尻美脚ヨガ chie	19:15-20:15 アンチエイジング ヨガ minako	
9	10	11	12	13	14
10:30-11:30 骨盤ヨガ chie	10:30-11:30 リフレッシュヨガ erika	10:00-11:00 全身スッキリフ ローヨガ chie	10:30-11:30 癒しのヨガ minako		10:30-11:30 巡りのヨガ noriko
14:00-15:00 女性のためのヨ ガ megumi		11:00-12:00 膝ヨガ(幸せ女性 ホルモンアップ) chiaki	13:30-14:30 ストレッチポール ヨガ chie	13:30-14:30 膝ヨガ(幸せ女性 ホルモンアップ) chiaki	12:00-13:00 温活ヨガ megumi
	テニスボール ご用意ください		ヨガマット・バス タオルで代用可	テニスボール ご用意ください	15:00-16:00 パワーヨガ chie
18:30-19:30 美的yoga chie	19:15-20:15 月と夜ヨガ megumi	20:30-21:30 おやすみ前の顔 masumi	19:20-20:20 美尻美脚ヨガ chie	19:15-20:15 アンチエイジング minako	
16	17	18	19	20	21
10:30-11:30 朝を感じるヨガ yasuko	10:30-11:30 リフレッシュヨガ erika	10:00-11:00 ストレッチポール ヨガ chie	10:30-11:30 癒しのヨガ minako		10:30-11:30 巡りのヨガ noriko
14:00-15:00 女性のためのヨ ガ megumi		11:00-12:00 膝ヨガ(幸せ女性 ホルモンアップ) chiaki	13:30-14:30 ストレッチポール ヨガ chie	13:30-14:30 膝ヨガ(幸せ女性 ホルモンアップ) chiaki	12:00-13:00 温活ヨガ noriko
	テニスボール ご用意ください		ヨガマット・バス	テニスボール ご用意くださ	15:00-16:00 パワーヨガ chie
18:30-19:30 美的yoga chie	18:45-19:45 ストレッチポール erika		19:20-20:20 美尻美脚ヨガ chie	19:15-20:15 アンチエイジング minako	

23	24	25	26	27	28
10:30-11:30 骨盤ヨガ chie	10:30-11:30 リフレッシュヨガ erika	10:00-11:00 全身スッキリフ ローヨガ chie	10:30-11:30 癒しのヨガ minako		10:30-11:30 巡りのヨガ noriko
14:00-15:00 女性のためのヨ megumi		11:00-12:00 膝ヨガ(幸せ女性 chieki	13:30-14:30 ストレッチポール chie	13:30-14:30 膝ヨガ(幸せ女性 chiaki	12:00-13:00 温活ヨガ megumi
	テニスボール ご用意くださ い		ヨガマット・バス タオルで代用可	テニスボール ご用意くださ	15:00-16:00 パワーヨガ chie
18:30-19:30 美的yoga chie	19:15-20:15 月と夜ヨガ megumi	20:30-21:30 おやすみ前の顔 masumi	19:20-20:20 美尻美脚ヨガ chie	19:15-20:15 アンチエイジング minako	
30					
10:30-11:30 朝を感じるヨガ yasuko					
14:00-15:00 女性のためのヨ megumi					
18:30-19:30 美的yoga chie					

