

月	火	水	木	金	土
4	5	6	7	8	9
	10:30-11:30 和らげる ヨガ erika	10:00-11:00 歪みが整うポ ールヨガ chie	10:30-11:30 からだを心 を緩めるヨガ minako		10:30-11:30 巡りのヨガ noriko
 _karadano_megumi	ヨガマット・ バスタオル	11:00-12:00 臍ヨガ(幸せ女性 ホルモンアップ) chiaki	13:30-14:30 歪みが整うポ ールヨガ chie	13:30-14:30 臍ヨガ(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	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 お尻ほぐし血流ヨ ガ megumi	20:30-21:30 おやすみ前の顔 yoga masumi	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	
11	12	13	14	15	16
10:30-11:30 整える 骨盤ヨガ chie	10:30-11:30 和らげる ヨガ erika	10:00-11:00 全身スッキリ ローヨガ chie	10:30-11:30 からだを心 を緩めるヨガ 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 臍ヨガ(幸せ女性 ホルモンアップ) chiaki	13:30-14:30 歪みが整うポ ールヨガ chie	13:30-14:30 臍ヨガ(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 お尻ほぐし血流ヨ ガ megumi	20:30-21:30 おやすみ前の顔 yoga masumi	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	
18	19	20	21	22	23
10:30-11:30 女性によりそう 季節のヨガ yasuko	10:30-11:30 和らげる ヨガ erika	10:00-11:00 歪みが整うポ ールヨガ chie	10:30-11:30 からだを心 を緩めるヨガ minako		10:30-11:30 巡りのヨガ noriko
14:00-15:00 女性のためのヨ ガ megumi	ヨガマット・バス タオルで代 用可	11:00-12:00 臍ヨガ(幸せ女性 ホルモンアップ) chiaki	13:30-14:30 歪みが整うポ ールヨガ chie	13:30-14:30 臍ヨガ(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	19:15-20:15 お尻ほぐし血流ヨ ガ megumi		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	
25	26	27	28	29	30
10:30-11:30 整える 骨盤ヨガ chie	10:30-11:30 和らげる ヨガ erika	10:00-11:00 全身スッキリ ローヨガ chie	10:30-11:30 からだを心 を緩めるヨガ 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 臍ヨガ(幸せ女性 ホルモンアップ) chiaki	13:30-14:30 歪みが整うポ ールヨガ chie	13:30-14:30 臍ヨガ(幸せ女性 ホルモンアップ) megumi	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	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 お尻ほぐし血流ヨ ガ megumi		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	