
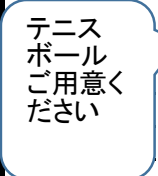





月曜日		火曜日		水曜日		木曜日		金曜日		土曜日	
スタジオ	LIVEyoga	スタジオ	LIVEyoga	スタジオ	LIVEyoga	スタジオ	LIVEyoga	スタジオ	LIVEyoga	スタジオ	LIVEyoga
	1030-1130 ①③⑤ 女性によりそう 季節のヨガ yasuko	10:30-11:30 女性によりそう 季節のヨガ yasuko	10:30-11:30 女性によりそう 季節のヨガ yasuko	 ①③⑤ 歪みが整う ポールヨガ chie	10:00-11:00 ①③⑤ 歪みが整う ポールヨガ chie	10:30-11:30 骨盤調整yoga chie	10:30-11:30 からだと心を 緩めるヨガ minako	1030-1130 アンチエイジ ングyoga hitomi	1030-1130 アンチエイジ ングyoga hitomi	1030-1130 ほぐれる フローヨガ yumi	1030-1130 巡りのヨガ (気・血・水) noriko
 テニス ボール ご用意く ださい	②④整える 骨盤ヨガ chie	ヨガマット・バスタオ ルで代用可			②④全身 スッキリフ ローヨガ chie	ヨガマット・バスタオ ルで代用可				やさしいヨガ yuki	温活ヨガ (妊活・妊婦も おススメ) megumi
	1400-1500 女性のため のヨガ megumi			11:00-12:00 臆ヨガ(幸せ 女性ホルモン アップ) chiaki	11:00-12:00 臆ヨガ(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 歪みが整う ポールヨガ chie		1330-1430 臆ヨガ (幸せ女性ホル モンアップ) chiaki		
	18:30-19:30 美的yoga chie	18:30-19:30 美的yoga chie	1845-1945 コリ解消 ポールヨガ yumi	1915-2015 お尻ほぐし 血流ヨガ yumi		18:20-19:230 女性によりそう 季節のヨガ yumi	1915-2015 美尻美脚ヨガ chie		1915-2015 アンチエイジ ングヨガ minako		1500-1600 パワーヨガ Chie



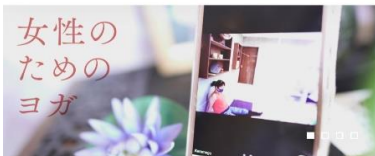
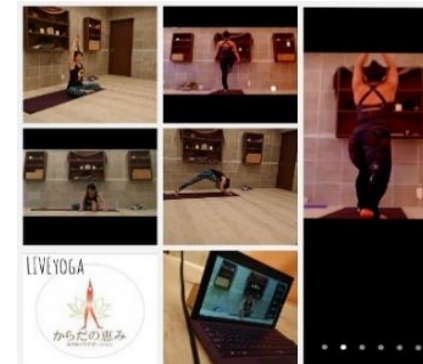
顔ヨガオンライン
水曜日(不定期)20時半より
オンラインサイトでご確認
下さい



_karadano_megumi



3分ヨガ*からだの恵み



オンラインヨガ専用サイト

<https://goodpage.me/karada-m>

初回体験無料

