

オンラインヨガ7月プログラム

	月	火	水	木	金	土	日
時間	10:00~10:30 Mico ☆		10:00~11:00 Aya ☆☆	6:00~6:30 Hiromi☆☆	10:30~11:30 Mico☆☆☆	10:00~11:00 Risa ☆☆	9:30~10:00 Aya☆☆
レッスン名	ボールほぐし ブリージングヨガ30	←テニスボールを ご用意ください。	真夏の ツボと経絡のヨガ60	太陽のエネルギーヨガ 30	太もも引き締めヨガ 60	ファーストヨガ60 ※子連れOK	骨盤調整ヨガ30
時間	10:45~11:45 Mico ☆☆	11:30~12:00 Risa ☆	11:30~12:30 Shimizu Aya☆☆			11:30~12:00 2. 4週のみ開催 Kana	10:30~11:30 Aya ☆☆☆
レッスン名	ベーシックヨガ +チャレンジポーズ60	肩こりむくみ解消 デトックスヨガ30	リフレッシュヨガ60			疲労回復ヨガ30 看護師担当	ダイエットヨガ60 ※子連れOK
時間		12:30~13:30 Risa ☆	←※マッサージクリームを ご用意ください。		12:30~13:30 Mico 他IR担当 ☆☆	12:30~13:30 Mico ☆☆	13:00~14:00 Hiromi ☆
レッスン名	※フェイスタオルを ↓ご用意ください。	リンパデトックスヨガ トリートメントヨガ60			骨盤調整ヨガ	真夏の ツボと経絡のヨガ60	リラックスヨガ60
時間	15:30~16:00 Chiaki ☆☆	14:00~15:00 Yoko☆☆☆					
レッスン名	姿勢改善タオルヨガ 60	ダイエットヨガ60			※フェイスタオルを ご用意ください。↓		
時間	19:00~20:00 Ai ☆	18:30~19:30 Mico ☆☆☆	18:30~19:30 Saori ☆☆☆		19:00~20:00 Aya☆☆		17:30~18:30 Yoko☆☆
レッスン名	リンパデトックスヨガ トリートメントヨガ60	脂肪燃焼ヨガ60	太もも引き締めヨガ 60		姿勢改善タオルヨガ 60		パワーヨガ60
時間	※↑マッサージクリームを ご用意ください。	19:45~20:45 Rie & Mitsumi☆☆		22:30~23:00 Mico☆			
レッスン名		リフレッシュヨガ60		安眠ヨガ30			