

12月 オンラインレッスンスケジュール

	月	火	水	木	金	土	日
時間	10:00~10:30 Mico ☆		10:00~11:00 Aya ☆☆	6:40~7:10 Saori☆☆	11:00~11:30 Mico	10:00~11:00 Risa ☆	
レッスン名	姿勢改善タオルヨガ 30	←フェイスタオルを ご用意ください。	ツボと経絡のヨガ60	太陽のエネルギーヨガ30	太陽礼拝20回 練習会	肩こりむくみ解消 デトックスヨガ60	
時間	10:45~11:45 Mico ☆☆	11:30~12:30 Risa ☆	11:30~12:30 Shimizu Aya☆☆		11:45~12:15 Mico☆	11:30~12:00 2. 4週のみ開催 Kanae	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	リンパデトックスヨガ 60	リフレッシュヨガ60		マインドフルネスヨガ 30	疲労回復ヨガ30 看護師担当	骨盤調整ヨガ60 ※子連れOK
時間			12月30日(水) 10:00~ Mico		12:30~13:00 Mico 他IR担当 ☆☆	12:30~13:30 Mico ☆☆	13:00~14:00 Mitsumi&Rie ☆☆
レッスン名			年末ヨガ納イベント 太陽礼拝108回		姿勢改善ヨガ30	ツボと経絡のヨガ60	リフレッシュヨガ60
時間		14:00~15:00 Yoko☆☆☆	16:00~17:00 Mayu☆☆		↑フェイスタオルを ご用意ください。		
レッスン名		ダイエットヨガ60	リフレッシュヨガ60	Newレッスン			
時間	19:00~20:00 Rie ☆☆	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	骨盤調整ヨガ60	免疫力アップヨガ60	パワーヨガ60		リンパデトックスヨガ 60		パワーヨガ60
時間				22:30~23:00 Mico☆			
レッスン名				安眠ヨガ30			