

1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	10:45~11:45 Mico ☆☆		10:00~11:00 Aya ☆☆	6:40~7:10 Saori☆☆	11:00~12:00 Mico	10:00~11:00 Risa ☆	
レッスン名	お正月太り解消 脂肪燃焼ヨガ	←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	姿勢改善ヨガ60	肩こりむくみ解消 デトックスヨガ60	
時間		11:30~12:30 Risa ☆	11:30~12:30 Shimizu Aya☆☆		12:15~12:45 Mico☆	11:30~12:00 2. 4週のみ開催 Kanae	10:30~11:30 Aya ☆☆
レッスン名		リンパデトックスヨガ 60	リフレッシュヨガ60		ボールでほぐすブ リージングヨガ30	疲労回復ヨガ30 看護師担当	ベーシックヨガ ※子連れOK
時間	1月2日(土)10時~11時 お正月特別オンライン限定レッスン開講！ご 参加お待ちしております。				↑ボールのご用意 下さい。	12:30~13:30 Mico ☆☆	13:00~14:00 Azumi ☆☆
レッスン名						New 五臓六腑メンテナンス 経絡ヨガ	リフレッシュヨガ60
時間		14:00~15:00 Yoko☆☆☆	16:00~17:00 Mayu☆☆				
レッスン名		ダイエットヨガ60	リフレッシュヨガ60				
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	リラックスヨガ	免疫カアップヨガ60	骨盤調整ヨガ		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			