

9月zoomスケジュール

日	月	火	水	木	金	土
		1	2	3	4	5
		①10:00~10:30 リラックスフロー haruko. ②20:30~21:10 開脚チャレンジ miyuki. ③22:00~22:40 おやすみ前の陰ヨガ mari		10:00~10:30 朝のフローヨガ haruko	9:00~9:40 開脚チャレンジ miyuki	
6	7	8	9	10	11	12
	10:00~10:30 自律神経を整えるヨガ haruko	①10:00~10:30 リラックスフロー haruko. ②20:30~21:10 開脚チャレンジ miyuki. ③22:00~22:40 おやすみ前の陰ヨガ mari		10:00~10:30 朝のフローヨガ haruko	9:00~9:40 開脚チャレンジ miyuki	19:00~19:40 後屈の為のリリース miyuki.
13	14	15	16	17	18	19
10:45~12:15 アシュタンガ 90 masashi	①10:00~10:30 自律神経を整えるヨガ haruko ②21:30~22:00フローヨガ (音に身を委ねる) ai	①10:00~10:30 リラックスフローヨガ haruko. ②20:30~21:10 後屈の為のリリース miyuki.		10:00~10:30 朝のフローヨガ haruko	9:00~9:40 開脚チャレンジ miyuki	
20	21	22	23	24	25	26
	①10:00~10:30 自律神経を整えるヨガ haruko ②19:00~20:20 ★イベント★ 後屈の為のフローヨガ miyuki & masashi	①10:00~10:30 リラックスフローヨガ haruko. ②15:30~17:00 ★イベント★ ヨガの話とヨガニドラ yuko.k		10:00~10:30 朝のフローヨガ haruko	9:00~9:40 開脚チャレンジ miyuki	19:00~19:40 後屈の為のリリース miyuki.
27	28	29	30			
10:45~12:15 アシュタンガ 90 masashi	①10:00~10:30 自律神経を整えるヨガ haruko ②21:30~22:00フローヨガ (音に身を委ねる) ai	①10:00~10:30 リラックスフロー haruko. ②20:30~21:10 後屈の為のリリース miyuki. ③22:00~22:40 おやすみ前の陰ヨガ mari	20:00~21:00 ダンス ai			

