

10月zoomスケジュール

日	月	火	水	木	金	土
				1	2	3
				10:00~10:30 朝のフローヨガ haruko		
4	5	6	7	8	9	10
	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. ②20:30~21:00 肩こり解消筋膜リリース miyuki. ③22:00~22:40 おやすみ前の陰ヨガ mari		①9:00~9:40 モーニングヨガストレッチ mari ②10:00~10:30 朝のフローヨガ haruko	9:00~9:40 コアトレ&ヒップ (チューブトレーニング) miyuki	①9:00~9:40 開脚チャレンジ miyuki ②19:00~19:40 後屈の為のリリース miyuki.
11	12	13	14	15	16	17
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. ②20:30~21:00 肩こり解消筋膜リリース miyuki. ③22:00~22:40 おやすみ前の陰ヨガ mari		①9:00~9:40 モーニングヨガストレッチ mari ②10:00~10:30 朝のフローヨガ haruko		①9:00~9:40 開脚チャレンジ miyuki ②19:00~19:40 後屈の為のリリース miyuki.
18	19	20	21	22	23	24
	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 後屈の為のリリース miyuki. ③22:00~22:40 おやすみ前の陰ヨガ mari		①9:00~9:40 モーニングヨガストレッチ mari ②10:00~10:30 朝のフローヨガ haruko	9:00~9:40 コアトレ&ヒップ (チューブトレーニング) miyuki	
25	26	27	28	29	30	31
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		①9:00~9:40 モーニングヨガストレッチ mari ②10:00~10:30 朝のフローヨガ haruko		

