

11月zoomスケジュール

日	月	火	水	木	金	土
1	2	3	4	5	6	7
		20:30~21:10 後屈リリース miyuki.		9:00~9:40 モーニングストレッチヨガ mari	9:00~9:40 開脚チャレンジ miyuki	
8	9	10	11	12	13	14
	21:30~22:00 フローヨガ (音に身を委ねる) ai	①20:30~21:00 肩凝りリリース miyuki. ②22:00~22:40 おやすみ前の陰ヨガ mari		9:00~9:40 モーニングストレッチヨガ mari	9:00~9:40 開脚チャレンジ miyuki	17:30~18:10 後屈リリース miyuki.
15	16	17	18	19	20	21
10:45~12:15 アシュタンガ 90 masashi		①20:30~21:00 肩凝りリリース miyuki. ②22:00~22:40 おやすみ前の陰ヨガ mari		9:00~9:40 モーニングストレッチヨガ mari	9:00~9:30 コア&ヒップ (チューブトレーニング) miyuki	
22	23	24	25	26	27	28
10:45~12:15 アシュタンガ 90 masashi		22:00~22:40 おやすみ前の陰ヨガ mari		9:00~9:40 モーニングストレッチヨガ mari	9:00~9:40 開脚リリース miyuki	
29	30					
	21:30~22:00 フローヨガ (音に身を委ねる) ai					

