

# 12月zoomスケジュール

日	月	火	水	木	金	土
		1	2	3	4	5
		①20:30~21:10 後屈リリース 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 開脚リリース miyuki	19:00~19:40 後屈リリース miyuki
6	7	8	9	10	11	12
		①20:30~21:10 後屈リリース 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 チーフトレーニング miyuki	19:00~19:40 パワーヨガ miyuki
13	14	15	16	17	18	19
	21:30~22:00 フローヨガ (音に身を委ねる) ai	①20:30~21:00 肩凝り疲労回復 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 開脚リリース miyuki	19:00~19:40 開脚リリース miyuki
20	21	22	23	24	25	26
10:45~12:15 アシュタンガ 90 masashi		20:30~21:00 肩凝り疲労回復 miyuki				19:00~19:40 パワーヨガ miyuki
27	28	29	30	31		
10:45~12:15 アシュタンガ 90 masashi	21:30~22:00 フローヨガ (音に身を委ねる) ai	20:30~21:10 後屈リリース miyuki				

