

# 1月zoomスケジュール

日	月	火	水	木	金	土
3	4	5	6	7	8	9
	21:30~22:00 からだを整える フローヨガ ai	①20:30~21:10 後屈リリース miyuki			9:00~9:40 開脚リリース miyuki	19:00~19:40 後屈リリース miyuki
10	11	12	13	14	15	16
①10:45~12:15 アシュタンガ 90 masashi ②12:40~13:20 アロマリラクゼーション asami		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 モーニングヨガストレッチ mari	9:00~9:40 開脚リリース miyuki	19:00~19:40 後屈リリース miyuki
17	18	19	20	21	22	23
12:40~13:20 アロマリラクゼーション asami	21:30~22:00 からだを整える フローヨガ 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 モーニングヨガストレッチ mari	9:00~9:40 パワーヨガ miyuki	19:00~19:40 開脚リリース miyuki
24	25	26	27	28	29	30
10:45~12:15 アシュタンガ 90 masashi		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 モーニングヨガストレッチ mari	9:00~9:40 パワーヨガ miyuki	①18:00~18:40 開脚リリース miyuki ②19:00~19:50 パワーヨガ miyuki
31						
12:40~13:20 アロマリラクゼーション asami						

