

9月 オンラインスケジュール

日	月	火	水	木	金	土
			1	2	3	4
					20:30~21:10 ヴィンヤサフロー (バランス編) asami	16:00~17:00 月礼拝クラス you
5	6	7	8	9	10	11
			19:00~20:10 やさしい アシュタンガ ayako			16:00~17:00 月礼拝クラス you
12	13	14	15	16	17	18
10:45~12:00 アシュタンガ75 masashi	10:00~10:30 即効性あり！ 引き締め トレーニング ～有酸素運動編～ saori	21:00~21:30 からだを整える フローヨガ ai	14:30~15:00 体力UP！全身引き 締めワークアウト 30 akiko		20:30~21:10 ヴィンヤサフロー (バランス編) asami	
19	20	21	22	23	24	25
			19:00~20:10 やさしい アシュタンガ ayako		20:30~21:10 ヴィンヤサフロー (ねじり編) asami	
26	27	28	29	30	31	
10:45~12:00 アシュタンガ75 masashi	10:00~10:30 即効性あり！ 引き締め トレーニング ～有酸素運動編～ saori	21:00~21:30 からだを整える フローヨガ ai	14:30~15:00 体力UP！全身引き 締めワークアウト 30 akiko			