

# 10月 オンラインスケジュール

日	月	火	水	木	金	土
					1	2
						16:00~17:00 月礼拝クラス you
3	4	5	6	7	8	9
	10:00~10:30 体幹強化！ 引き締め トレーニング saori		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 (バランス編) asami	
10	11	12	13	14	15	16
10:45~12:00 アシュタンガ75 masashi		21:00~21:40 からだを整える フローヨガ ai			20:30~21:10 ヴィンヤサフロー (ねじり編) asami	
17	18	19	20	21	22	23
	10:00~10:30 体幹強化！ 引き締め トレーニング saori		14:30~15:00 お腹引き締め！ ウエストシェイプ 腹筋ワークアウト30 akiko  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 (バランス編) asami	16:00~17:00 月礼拝クラス you
24	25	26	27	28	29	30
10:45~12:00 アシュタンガ75 masashi		21:00~21:40 からだを整える フローヨガ ai	20:30~21:10 ヴィンヤサフロー (ねじり編) asami			
31						