

11月 オンラインスケジュール

日	月	火	水	木	金	土
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
10:45~12:15 アシュタンガ90 masashi	10:00~10:30 体幹強化！ 引き締め トレーニング saori	21:00~21:30 からだを整える フローヨガ ai	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
14	15	16	17	18	19	20
						16:00~17:00 月礼拝クラス you
21	22	23	24	25	26	27
10:45~12:15 アシュタンガ90 masashi			14:30~15:00 ワークアウト30！ (美背中編) akiko 19:00~20:10 やさしい アシュタンガ ayako			
28	29	30				
		21:00~21:30 からだを整える フローヨガ ai				