

12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
10:45~12:15 アシュタンガ 90 masashi		21:00~21:30 からだを整え るフローヨガ ai				16:00~17:00 月礼拝クラス you
12	13	14	15	16	17	18
			14:30~15:00 BODY workout30 美背中編 akiko			
19	20	21	22	23	24	25
10:45~12:15 アシュタンガ 90 masashi		21:00~21:30 からだを整え るフローヨガ ai				
26	27	28	29	30	31	