

# 1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
					20:30~21:10 ピンヤサ フローヨガ asami	
9	10	11	12	13	14	15
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			20:30~21:10 ピンヤサ フローヨガ asami	
16	17	18	19	20	21	22
			14:30~15:00 全身引き締 め!! 30分汗だ くボディワーク akiko			16:00~17:00 月礼拝クラス you
23	24	25	26	27	28	29
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			20:30~21:10 ピンヤサ フローヨガ asami	16:00~17:00 月礼拝クラス you
30	31					