

2月 オンラインスケジュール

日	月	火	水	木	金	土
		1	2	3	4	5
		10:00~10:30 体幹強化！ 引き締めトレーニング ～上半身編～ saori				
6	7	8	9	10	11	12
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				
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
10:00~10:30 体幹強化！ 引き締めトレーニング ～上半身編～ saori 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				
27	28					