

2024.3 オンラインレッスン スケジュール

SUNDAY	MONDAY	TUESDAY	WEDNESDAY	THURSDAY	FRIDAY	SATURDAY
					1 10:00～11:00 ヨガ ～スペースを広げるハタフロー～ IR Ryo@東京	2 13:30～14:30 ピラティス ～ウエスト引き締め～ IR Ai@タイ
						21:15～22:15 ヨガ ～ベーシック～ IR Takahiro@大阪
3 10:00～11:00 リラックスヨガ ～全身ほぐす～ IR Anna.T@徳島	4	5 10:00～11:00 ヨガ IR Haruka@北海道	6 10:00～11:00 ピラティス ～Basic～ IR Akiko@東京	7 10:00～11:00 パワーヨガ IR Miki@神奈川	8 13:30～14:30 ピラティス ～フローと瞑想～ IR Ai@タイ	9 10:00～11:00 ヨガ ～休日リフレッシュ～ IR Mari.T@神奈川
	20:45～21:45 ヨガ ～爽快フロー～ IR Mio@愛知			20:15～21:15 リラックスヨガ ～疲労回復～ IR Anna.T@徳島		21:15～22:15 ヨガ ～ベーシック～ IR Takahiro@大阪
10 10:00～11:00 ヨガ ～骨盤調整～ IR Takahiro@大阪	11	12 ●10:00～10:30 HIIT ～30min.～ IR Taru@神戸	13 10:00～11:00 ピラティス ～背骨フォーカス～ IR Akiko@東京	14	15 10:00～11:00 ヨガ IR Haruka@北海道	16
			13:30～14:30 リラックスヨガ ～腸活・お腹周りを動かしてデトックス～ IR Yummy@大阪			
20:00～21:00 リラックスヨガ ～Flow and Yin～ IR Saori@東京		21:00～22:00 リラックスヨガ ～呼吸を丁寧に、大切にする～ IR Kanae@奈良		21:00～22:00 ヨガ ～夜のヴィンヤサフロー～ IR Mari.K@栃木		21:15～22:15 ピラティス ～コアトレとストレッチ～ IR Takahiro@大阪

SUNDAY	MONDAY	TUESDAY	WEDNESDAY	THURSDAY	FRIDAY	SATURDAY
17 10:00～11:00 パワーヨガ ～ヴィンヤサフロー～ IR Takahiro@大阪	18	19 10:00～11:00 ヨガ ～流れるように動こう・フロー～ IR Kanata@横浜	20	21 10:00～11:00 ヨガ ～コンディショニング～ IR Miki@神奈川	22	23 10:00～11:00 ヨガ ～休日リフレッシュ～ IR Mari.T@神奈川
20:45～21:45 ヨガ ～爽快フロー～ IR Mio@愛知		21:00～22:00 リラックスヨガ ～呼吸を丁寧に、大切にする～ IR Kanae@奈良		21:00～22:00 ヨガ ～夜のヴィンヤサフロー～ IR Mari.K@栃木		
24 10:00～11:00 ピラティス ～コアトレとストレッチ～ IR Takahiro@大阪	25 13:30～14:30 ヨガ ～スペースを広げるハタフロー～ IR Ryo@東京	26	27 13:30～14:30 リラックスヨガ ～腸活・お腹周りを動かしてデトックス～ IR Yummy@大阪	28 10:00～11:00 パワーヨガ ～デトックスフロー～ IR Mari.K@栃木	29 10:00～11:00 ヨガ ～骨盤調整～ IR Takahiro@大阪	30
		20:45～21:45 ヨガ ～爽快フロー～ IR Mio@愛知		20:30～21:30 リラックスヨガ ～指ヨガとアーサナ～ IR Tomoko@神戸		21:15～22:15 ヨガ ～ベーシック～ IR Takahiro@大阪
31 10:30～11:30 ヨガ ～休日リフレッシュ～ IR Mari.T@神奈川						
20:00～21:00 ヨガ ～デトックス～ IR Anna.T@徳島						