

2月スタジオ&オンラインレッスンスケジュール

2021/1/25 (月) 20時～予約受付開始！！

月	火	水	木	金	土	日
1	2	3	4	5	6	7
10:00-11:00 オンライン 気持ちを元気にする ヨガ Sachi	10:00-11:40 【特別レッスン】 ツヤ女子計画 肩こり解消 プログラム Haru	10:00-11:10 ベーシックヨガ Haru	9:00-10:10 ノンストレスヨガ Haru	10:50-12:00 コンディショニングヨガ Satoko	9:00-10:10 FRピラティスベーシック Haru	9:00-10:10 リフレッシュヨガ Sachi
			10:40-11:50 FRピラティスベーシック Haru		10:40-11:50 ストレッチ&ピラティス Haru	10:40-11:50 スタイルアップヨガ Sachi
	19:00-20:10 フロー&リラクソヨガ Tate	18:20-19:30 ベーシックヨガ Sachi	20:00-21:10 【特別レッスン】 キャンドルナイトヨガ Tate			
8	9	10	11	12	13	14
10:00-11:00 オンライン 気持ちを元気にする ヨガ Sachi	10:00-11:00 オンライン 気持ちを元気にする ヨガ Haru	10:00-11:10 ベーシックヨガ Haru	10:00-11:10 FRピラティスベーシック Haru	10:50-12:00 コンディショニングヨガ Satoko	9:00-10:10 ボディメイク Haru	9:00-10:10 リフレッシュヨガ Sachi
		13:30-14:30 【月1】 ワンコイン体験説明会 担当Sachi			10:40-11:50 FRピラティスベーシック Haru	10:40-11:50 スタイルアップヨガ Sachi
	19:00-20:10 フロー&リラクソヨガ Tate	19:00-20:10 FRピラティスベーシック Haru				
15	16	17	18	19	20	21
10:00-11:00 オンライン 気持ちを元気にする ヨガ Sachi	10:00-11:40 【特別レッスン】 ツヤ女子計画 肩こり解消 プログラム Haru	10:00-11:10 ベーシックヨガ 代行Sachi	9:00-10:10 ノンストレスヨガ Haru	10:50-12:00 コンディショニングヨガ Satoko	9:00-10:10 リフレッシュヨガ Sachi	休講
			10:40-11:50 FRピラティスベーシック Haru		10:40-11:50 デトックスヨガ Tate	休講
	19:00-20:10 フロー&リラクソヨガ Tate	18:20-19:30 ベーシックヨガ Sachi			14:00-15:00 オンライン 気持ちを元気にする ヨガ Tate	14:30-16:10 【特別レッスン】 セルフメンテナンスヨガ Haru
22	23	24	25	26	27	28
10:00-11:00 オンライン 気持ちを元気にする ヨガ 代行Haru	10:00-11:10 FRピラティスベーシック Haru	10:00-11:10 ベーシックヨガ Haru	9:00-10:10 ノンストレスヨガ Haru	10:50-12:00 コンディショニングヨガ Satoko	9:00-10:10 リフレッシュヨガ Sachi	9:00-10:10 ボディメイク Haru
			10:40-11:50 FRピラティスベーシック Haru		10:40-11:50 デトックスヨガ Tate	10:40-11:50 FRピラティスベーシック Haru
		18:20-19:30 ベーシックヨガ Sachi	20:00-21:00 オンライン 気持ちを元気にする ヨガ Satoko		15:20-16:30 【特別レッスン】 アロマヨガ Sachi	