

8月 zoomオンラインスケジュール

日曜日	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
26	27	28	29	30	31	1
2	3	4	5	6	7	8
					9:00~9:40 開脚チャレンジ miyuki	10:00~10:30 コアトレヨガ miyuki
9	10	11	12	13	14	15
		①10:00~10:30 フローヨガ haruko ②20:30~21:00 疲れをとる腹筋リリース miyuki		10:00~10:30 朝のフローヨガ haruko	①9:00~9:40 開脚チャレンジ miyuki ★イベント★ ②19:30~20:40 滝汗ヨガ!! miyuki	①10:00~10:30 コアトレヨガ miyuki ②19:00~19:40 後屈の為のリリース miyuki
16	17	18	19	20	21	22
	21:30~22:00 フローヨガ (音に身を委ねる) ai	①10:00~10:30 フローヨガ haruko ②20:30~21:00 疲れをとる腹筋リリース miyuki ③22:00~22:40 陰ヨガ mari	20:00~21:00 ダンス ai	①9:00~9:40 モーニングストレッチヨガ mari ②10:00~10:30 朝のフローヨガ haruko	9:00~9:40 開脚チャレンジ miyuki	①10:00~10:30 コアトレヨガ miyuki ②19:00~19:40 後屈の為のリリース miyuki
23	24	25	26	27	28	29
10:45~12:15 アシュタンガ90 masashi		①10:00~10:30 フローヨガ haruko ②20:30~21:00 疲れをとる腹筋リリース miyuki ③22:00~22:40 陰ヨガ mari		①9:00~9:40 モーニングストレッチヨガ mari ②10:00~10:30 朝のフローヨガ haruko	9:00~9:40 開脚チャレンジ miyuki	①19:00~19:40 後屈の為のリリース miyuki ②20:10~21:10 ダンス ai
30	31	1	2	3	4	5
①10:45~12:15 アシュタンガ90 masashi ★イベント★ ②15:30~16:30 【ギー ghee作りWS】 秋のアーユルヴェーダ ayako	21:30~22:30 フローヨガ (音に身を委ねる) ai					