





4月オンラインレッスン スケジュール (1日~10日)

| 日 | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 |
|---|---|---|---|---|---|--|
| | | | | 1 | 2 | 3 |
|  |  |  |  | | <p>☾ 20:30~21:10 ヴィンヤサフロー (バランス編) 【 asami 】</p> <p>☾ 22:30~23:00 爽快! リンパマッサージ ~脚やせ編~ 【 risa 】</p> | |
| 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |
| | <p>☀ 10:00~10:30 “即効! 引締めトレーニング ~上半身編~” 【 saori 】</p> | | <p>☀ 14:30~15:00 脂肪燃焼Full body Work out! 【 akiko 】</p> <p>☾ 19:00~20:10 やさしい アシュタンガ70 【 ayako 】</p> | <p>☾ 21:00~21:30 からだを整える フローヨガ 【 ai 】</p> | <p>☾ 20:30~21:20 ヴィンヤサフロー (ねじり編) 【 asami 】</p> | <p>☾ 17:00~17:40 後屈リリース 【 miyuki 】</p> |

4月オンラインレッスン スケジュール (11日~30日)

| 日 | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 |
|---|---|----|---|---|---|---|
| 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 |
| ☀️ 10:45~12:15 アシュタンガ90 【 masashi 】 | | | ☀️ 14:30~15:00 脂肪燃焼Full body Work out! 【 akiko 】 | | ☀️ 9:00~9:40 開脚リリース 【 miyuki 】 🌙 20:30~21:20 ヴィンヤサフロー (バランス編) 【 asami 】 🌙 22:30~23:00 爽快! リンパマッサージ ~脚やせ編~ 【 risa 】 | ☀️ 16:00~17:00 月礼拝 【 you 】 |
| 18 | 19 | 20 | 21 | 22 | 23 | 24 |
| | ☀️ 10:00~10:30 “即効! 引締めトレーニング ~上半身編~” 【 saori 】 | | ☀️ 14:30~15:00 脂肪燃焼Full body Work out! 【 akiko 】 🌙 19:00~20:10 やさしい アシュタンガ70 【 ayako 】 | 🌙 21:00~21:30 からだを整える フローヨガ 【 ai 】 | 🌙 20:30~21:20 ヴィンヤサフロー (ねじり編) 【 asami 】 | ☀️ 16:00~17:00 月礼拝 【 you 】 |
| 25 | 26 | 27 | 28 | 29 | 30 | |
| ☀️ 10:45~12:15 アシュタンガ90 【 masashi 】 | | | ☀️ 14:30~15:00 脂肪燃焼Full body Work out! 【 akiko 】 | | 🌙 20:30~21:20 ヴィンヤサフロー (バランス編) 【 asami 】 |  |