

グレース少人数オンラインレッスンスケジュール

	mon	tue	wed	thu	fri	sat	sun
6:00		朝ヨガ (30) mari					
7:30							7:45-朝ヨガ (60) mari
8:00							
8:30						朝ヨガ (30) maiko	
9:00		9:15-肩ほくしヨ ガ(30) maiko		朝ヨガ (30) ai	9:15-ヨガベー シック(60) maiko		コアトレ (60) maiko
10:00		美BODY姿勢改 善ストレッチ(30) s.kaori		ヨガベーシック (60) minako			
10:30	10:40-ゆったりヨ ガ(60) minako	10:45-美BODY コアUPトレーニング (30) s.kaori				脳ストレス解放ヨ ガ(60) s.kaori	10:15-ゆったりヨ ガ(60) mari
11:15							
11:45	11:50-デトックス フローヨガ(60) nami	ツボレッチ養生ヨ ガ(60) s.kaori		フロー&リラック スヨガ(60) s.kaori	フロー&リラック スヨガ(60) s.kaori		
12:30							キュッとBODYヨ ガ(30) miwa
13:00	お昼のプチボディ メイクトレ(30) nami						
13:30				13:45-脳ストレス 解放ヨガ(60) s.kaori			
14:00					14:10-肩ほくしヨ ガ(30) yui		
14:30				15:00-美BODY 燃焼&ストレッチ (30) s.kaori			
15:15							
16:00				キュッとBODYヨ ガ(30) eri			
16:45	コアトレ(30) eri						
17:30	ヨガベーシック (30) eri						
18:15							
19:00	美BODY姿勢改 善ストレッチ(60) maiko					ゆったりヨガ(60) miwa	
20:15	コアトレ(30) maiko	ヨガベーシック (60) nami		デトックスヨガ (60) maiko	美BODY燃焼& ストレッチ(30) s.kaori	土曜の夜のミニコ アトレ(30) miwa	
21:00	眠りのヒーリング ヨガ(30) eri	21:30-おやすみ 前のゆったりヨガ (30) nami					
21:45				おやすみ前の ゆったりヨガ(30) ai	おやすみ前の ゆったりヨガ(30) s.kaori		
22:30							