

## ガラ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							
7:30							7:45-朝ヨガ (60) maiko
8:00							
8:30						朝ヨガ (30 ) maiko	
9:00		9:15-肩ほぐしヨガ(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	ツボストレッチ養生ヨガ(60) s.kaori			フロー&リラクセスヨガ(60) s.kaori	フロー&リラクセスヨガ(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-肩ほぐしヨガ(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							