

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
		朝ヨガ(30)					
6:00		mari					
							7:45-朝ヨガ(60)
7:30							mari
8:00							
						代課アップストレッチ(30)	
8:30						maiko	
		9:15-肩ほぐしヨガ(30)			朝ヨガ(30)	9:15-ヨガ&お昼シェイプ(60)	コアトレ(60)
9:00		maiko		ai	maiko	maiko	
		美BODY姿勢改善ストレッチ(30)		ヨガベーシック(60)			
10:00		s.kaori		minako			
		10:45-美BODYコアUPトレーニング(30)				脳ストレス解放ヨガ(60)	10:15-ゆったりヨガ(60)
10:30	minako	s.kaori				s.kaori	maiko
11:15							
	11:50-デトックスフローヨガ(60)	ツボレッチ養生ヨガ(60)		フロー&リラクセーションヨガ(60)	フロー&リラクセーションヨガ(60)		
11:45	nami	s.kaori		s.kaori	s.kaori		キュッとBODYヨガ(30)
12:30							miwa
	削除						
13:00							
				13:45-脳ストレス解放ヨガ(60)			
13:30				s.kaori			
					14:10-肩ほぐしヨガ(30)		
14:00					yui		
				15:00-美BODY燃焼&ストレッチ(30)			
14:30				s.kaori			
15:15							
				キュッとBODYヨガ(30)			
16:00				eri			
	コアトレ(30)						
16:45	eri						
	ヨガベーシック(30)						
17:30	eri						
18:15							
	美BODY姿勢改善ストレッチ(60)					ゆったりヨガ(60)	
19:00	maiko					miwa	
	コアトレ(30)	ヨガベーシック(60)		デトックスヨガ(60)	美BODY燃焼&ストレッチ(30)	土曜の夜のミニコアトレ(30)	
20:15	maiko	nami		maiko	s.kaori	miwa	
	眠りのヒーリングヨガ(30)	21:30-おやすみ前のゆったりヨガ(30)					
21:00	eri	nami					
				おやすみ前のゆったりヨガ(30)	おやすみ前のゆったりヨガ(30)		
21:45				ai	s.kaori		
22:30							