

# Schedule

1レッスン 40分



## 1月

11日  
月(Mon)

12日  
火(Tue)

13日  
水(Wed)

14日  
木(Thu)

15日  
金(Fri)

16日  
土(Sat)

17日  
日(Sun)

8:00~

Meditation  
千枝

Meditation  
Yoshimichi

Meditation  
Pinoko

Meditation  
hiromi

9:00~

Relax  
千枝

Stretch  
マリ

Refresh  
あつこ

Relax  
Akiko

Mindfulness  
Yoshimichi

Refresh  
なつみ☆

Refresh  
hiromi

10:00~

Flow  
マリ

Conditioning  
あつこ

Yin Yoga  
陰ヨガ  
Akiko

Relax  
HARUKO

Conditioning  
なお

14:00~

Refresh  
MEGUMI

Mindfulness  
Ayako

Refresh  
TOMOKO

Refresh  
なつみ

Relax  
Junna

Conditioning  
NORIKO

Mindfulness  
Junna

15:00~

Yoga Nidra  
MEGUMI

Refresh  
Ayako

Relax  
TOMOKO

Mindfulness  
なつみ

Refresh  
Junna

Mindfulness  
NORIKO

Refresh  
Junna

20:00~

Refresh  
なつみ

Mindfulness  
フミカ

Yin Yoga  
陰ヨガ  
NATSUKI

Refresh  
hiromi

Mindfulness  
なつみ

Refresh  
nana

Yin Yoga  
陰ヨガ  
NATSUKI

21:00~

Mindfulness  
なつみ

Refresh  
Satoko

Stretch  
Yoshimichi

Mindfulness  
フミカ

Flow  
なつみ

Stretch  
Yoshimichi

Refresh  
NATSUKI

22:00~

Sleep  
shizu

Sleep  
Satoko

Meditation  
Yoshimichi

Sleep  
フミカ

Sleep  
shizu

Yoga Nidra  
Yoshimichi

Sleep  
Yumi