

Schedule

1レッスン 40分



1月

18日
月(Mon)

19日
火(Tue)

20日
水(Wed)

21日
木(Thu)

22日
金(Fri)

23日
土(Sat)

24日
日(Sun)

8:00~

Meditation
千枝

Meditation
Yoshimichi

Only today
目覚めのヨガ
なつみ☆

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