Schedule

1レッスン 40分

ONLINE YOGA STUDIO Olulu

4月

	12日 月(Mon)	13日 火(Tue)	14日 水(Wed)	15日 木(Thu)	16日 金(Fri)	17日 土(Sat)	18日 日(Sun)
8:00～	Meditation 千枝				Meditation Yoshimichi	Meditation Pinoko	Meditation TOMOKO☆
9:00～	Relax 千枝	Stretch マリ	Refresh あつこ	Relax Akiko	Mindfulness Yoshimichi	Refresh Yurina	Refresh TOMOKO☆
10:00～		Flow マリ	Conditioning あつこ	Yin Yoga 陰ヨガ Akiko		Relax Yurina☆	Conditioning なお
14:00～	Refresh MEGUMI	Relax Yurina☆	Refresh TOMOKO	Refresh なつみ	Relax なお	Conditioning NORIKO	Mindfulness Junna
15:00～	Yoga Nidra MEGUMI	Refresh Yurina☆	Relax TOMOKO	Mindfulness なつみ	Refresh なお	Mindfulness NORIKO	Refresh Junna
20:00～	Refresh なつみ	Mindfulness フミカ	Yin Yoga 陰ヨガ NATSUKI	Meditation Tomo	Mindfulness なつみ	Refresh nana	Yin Yoga 陰ヨガ NATSUKI
21:00～	Mindfulness なつみ	Refresh Satoko	Stretch Yoshimichi	Refresh TOMOKA	Flow なつみ	Stretch Yoshimichi	Refresh NATSUKI
22:00～	Sleep TOMOKO☆	Sleep Satoko	Meditation Yoshimichi	Sleep TOMOKA	Sleep shizu	Yoga Nidra Yoshimichi	Sleep Yumi