

Schedule

1レッスン 40分



4月

19日
月(Mon)

20日
火(Tue)

21日
水(Wed)

22日
木(Thu)

23日
金(Fri)

24日
土(Sat)

25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
Yurina

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

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

Stretch
NATSUKI☆

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
shizu

Sleep
Satoko

Meditation
Yoshimichi

Sleep
TOMOKA

Sleep
shizu

Yoga Nidra
Yoshimichi

Sleep
Yumi