

5月

Schedule

1レッスン 40分



	10日 月(Mon)	11日 火(Tue)	12日 水(Wed)	13日 木(Thu)	14日 金(Fri)	15日 土(Sat)
8:00~	Meditation 千枝				Meditation Yoshimichi	Meditation Pinoko
9:00~	Relax 千枝	Stretch マリ	Refresh あっこ	Relax Akiko	Mindfulness Yoshimichi	Refresh Yurina
10:00~		Flow マリ	Conditioning あっこ	Yin Yoga 陰ヨガ Akiko		Relax HARUKO
14:00~	Refresh MEGUMI	Relax Yurina☆	Refresh TOMOKO	Refresh なつみ	Relax TOMOKO☆	Stretch なつみ☆
15:00~	Yoga Nidra MEGUMI	Refresh Yurina☆	Relax TOMOKO	Mindfulness なつみ	Refresh TOMOKO☆	Mindfulness なつみ☆
20:00~	Refresh なつみ	Mindfulness フミカ	Yin Yoga 陰ヨガ NATSUKI	Meditation Tomo	Mindfulness なつみ	Refresh nana
21:00~	Mindfulness なつみ	Refresh satoko	Stretch Yoshimichi	Refresh TOMOKA	Flow なつみ	Stretch Yoshimichi
22:00~	Sleep shizu	Sleep satoko	Meditation Yoshimichi	Sleep TOMOKA	Sleep shizu	Yoga Nidra Yoshimichi