


背骨ヨガ.com Yオンラインクラス 2023.03 Schedule

月	火	水	木	金	土	日
		1	2	3	4	5
				09:30-10:30 アシュタンガ入門	09:30-10:30 アシュタンガ入門	08:00-09:00 アシュタンガ入門
				09:30-11:15 アシュタンガヨガ マイソール	09:30-11:15 アシュタンガヨガ マイソール	08:00-09:45 アシュタンガヨガ マイソール
			19:15-20:15 アシュタンガ入門			10:00-11:00 背骨ヨガ(オリジナル)
			19:15-20:45 アシュタンガヨガ マイソール	19:00-20:00 背骨ヨガ		
6	7	8	9	10	11	12
08:00-09:00 月経血ヨガ	09:30-10:30 アシュタンガ入門		08:30-10:15 アシュタンガヨガ マイソール	09:30-10:30 アシュタンガ入門	08:00-09:00 アシュタンガ入門	08:00-09:00 アシュタンガ入門
	09:30-11:15 アシュタンガヨガ マイソールクラス		10:30-11:45 背骨ヨガ(セラピー)	09:30-11:15 アシュタンガヨガ マイソールクラス	08:00-09:50 アシュタンガヨガ マイソールクラス	08:00-09:50 アシュタンガヨガ マイソールクラス
19:15-20:15 アシュタンガ入門			19:15-20:15 アシュタンガ入門			10:00-11:00 美脚美尻骨盤ヨガ オリジナル
19:15-20:45 アシュタンガヨガ マイソールクラス		19:15-20:25 アシュタンガヨガ ハーフプライマリー	19:15-20:45 アシュタンガヨガ マイソールクラス			
20:15-20:45 月経血ヨガ	19:10-20:10 美脚美尻骨盤ヨガ			20:30-21:10 美脚美尻骨盤ヨガ		
13	14	15	16	17	18	19
08:00-09:00 月経血ヨガ	09:30-10:30 アシュタンガ入門		08:30-10:15 アシュタンガヨガ マイソール	09:30-10:30 アシュタンガ入門	09:00-10:15 パワーヨガ 大通TORON	08:00-09:00 アシュタンガ入門
	09:30-11:15 アシュタンガヨガ マイソールクラス		10:30-11:45 背骨ヨガ(セラピー)	09:30-11:15 アシュタンガヨガ レッド&マイソール		08:00-09:45 アシュタンガヨガ マイソールクラス
19:15-20:15 アシュタンガ入門			19:15-20:15 アシュタンガ入門			10:00-11:00 月経血ヨガ オリジナル
19:15-20:45 アシュタンガヨガ マイソールクラス		19:15-20:25 アシュタンガヨガ ハーフプライマリー	19:15-20:45 アシュタンガヨガ マイソールクラス			
20:15-20:45 月経血ヨガ	19:10-20:10 美脚美尻骨盤ヨガ			20:30-21:10 美脚美尻骨盤ヨガ		
20	21	22	23	24	25	26
	08:00-09:00 アシュタンガ入門		10:30-11:45 背骨ヨガ(セラピー)	09:30-10:30[SZ] アシュタンガ入門	09:00-10:00 月経血ヨガ	08:00-09:00 アシュタンガ入門
	08:00-09:45 アシュタンガヨガ マイソールクラス			09:30-11:15[SZ] アシュタンガヨガ マイソールクラス	09:30-10:30 アシュタンガ入門	08:00-09:50 アシュタンガヨガ マイソールクラス
			19:15-20:15 アシュタンガ入門		09:30-11:15 アシュタンガヨガ 大通マイソール	09:00-10:15 アシュタンガヨガ スタンディング
		19:15-20:25 アシュタンガヨガ ハーフプライマリー	19:15-20:45 アシュタンガヨガ マイソールクラス	20:30-21:10 美脚美尻骨盤ヨガ		10:00-11:00 美脚美尻骨盤ヨガ オリジナル
27	28	29	30	31		
08:00-09:00 月経血ヨガ	09:30-10:30 アシュタンガ入門		08:30-10:15 アシュタンガヨガ マイソール	09:30-10:30 アシュタンガ入門		
	09:30-11:15 アシュタンガヨガ マイソールクラス		10:30-11:45 背骨ヨガ(セラピー)	09:30-11:15 アシュタンガヨガ マイソールクラス		
19:15-20:15 アシュタンガ入門			19:15-20:15 アシュタンガ入門			
19:15-20:45 アシュタンガヨガ マイソールクラス	19:15-20:25 アシュタンガヨガ ハーフプライマリー	19:10-20:10 美脚美尻骨盤ヨガ	19:15-20:45 アシュタンガヨガ マイソールクラス	20:30-21:10 美脚美尻骨盤ヨガ		
20:15-20:45 月経血ヨガ						
<b>Y(湊洋二&amp;有紀)オンラインクラス</b> ① Yクラスドロップイン 1,500- ② Yクラス10回 3,980- ③ Yクラスフリー 5,980-			少人数完全予約制です。お電話またはメールで 背骨ヨガ.com <a href="http://seboneyoga.com/index.html">http://seboneyoga.com/index.html</a>			
			予約メールフォーム  Facebook 始めました★ “👍いいね!”お待ちしております♪			
YUKI	YOJI					