

背骨ヨガ.com YクラスZOOMオンライン 2022.09 Schedule

| 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 | 日 |
|--|--|--------------------------------------|--|---|--|--|
| | | | 1 | 2 | 3 | 4 |
| | | | 10:30-11:45 美脚美尻骨盤ヨガ ヨガセラピー | 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 | 09:00-10:15 パワーヨガ | 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 10:00-11:00 美脚美尻骨盤ヨガ オリジナル |
| | | | 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 | 20:10-20:50 美脚美尻骨盤ヨガ | | |
| 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 |
| 08:00-09:00 月経血ヨガ | 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 美脚美尻骨盤ヨガ ヨガセラピー | 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 | 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 10:00-11:15 月経血フローヨガ | |
| 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 20:15-20:45 月経血ヨガ | 19:10-20:10 美脚美尻骨盤ヨガ | 19:15-20:25 アシュタンガヨガ ハーブプライマリー | 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 | 20:10-20:50 美脚美尻骨盤ヨガ | | |
| 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 |
| 08:00-09:00 月経血ヨガ | 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 美脚美尻骨盤ヨガ ヨガセラピー | 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 | 09:00-10:00 アシュタンガ入門 09:00-10:50 アシュタンガヨガ マイソールクラス 09:30-10:45 パワーヨガ[Z] 11:00-12:00 美脚美尻骨盤ヨガ ワンレックフロー | 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 |
| 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 20:15-20:45 月経血ヨガ | 19:10-20:10 美脚美尻骨盤ヨガ | 19:15-20:25 アシュタンガヨガ ハーブプライマリー | 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 | 20:10-20:50 美脚美尻骨盤ヨガ | | |
| 19 | 20 | 21 | 22 | 23 | 24 | 25 |
| 08:00-09:00 月経血ヨガ | 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 美脚美尻骨盤ヨガ ヨガセラピー | 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 10:00-09:00 美脚美尻骨盤ヨガ | 09:00-10:00 アシュタンガヨガ スタンディング | 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 10:00-11:00 美脚美尻骨盤ヨガ ディープストレッチ |
| | 19:10-20:10 美脚美尻骨盤ヨガ | 19:15-20:25 アシュタンガヨガ ハーブプライマリー | 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 | 19:10-20:10 美脚美尻骨盤ヨガ | | |
| 26 | 27 | 28 | 29 | 30 | 1 | 2 |
| | 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 美脚美尻骨盤ヨガ ヨガセラピー | | 06:00-06:30 朝骨ヨガ | 04:30-06:00 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 19:15-20:45 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 | 19:15-20:25 アシュタンガヨガ ハーブプライマリー | 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 | | 17:45-18:45 サンセットヨガ | |

Y(湊洋二&有紀)クラスZOOMオンライン

- 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ご予約をお願いします。

背骨ヨガ.com
<http://seboneyoga.com/index.html>

予約メールフォーム



YUKI

YOJI

MINAKO