



背骨ヨガ.com Yオンラインクラス 2023.11 Schedule

月	火	水	木	金	土	日
		1	2	3	4	5
			08:30-10:15 アシュタンガマイソール 10:30-11:45 背骨ヨガ(セラピー)		07:00-09:00 アシュタンガマイソール 09:30-10:45 アシュタンガ-half	08:00-09:00 アシュタンガ入門 08:00-09:45 アシュタンガマイソール 10:00-11:15 背骨ヨガ(セラピー)
			19:00-20:00 アシュタンガ入門			
		19:15-20:25 アシュタンガヨガ-half	19:00-20:30 アシュタンガマイソール			
6	7	8	9	10	11	12
08:00-09:00 月経血ヨガ	09:15-10:15 アシュタンガ入門 09:15-11:00 アシュタンガマイソール		08:30-10:15 アシュタンガマイソール 10:30-11:45 背骨ヨガ(セラピー)	09:15-10:15 アシュタンガ入門 09:15-11:00 アシュタンガマイソール		08:00-09:00 アシュタンガ入門 08:00-09:45 アシュタンガマイソール
19:00-20:00 アシュタンガ入門 19:00-20:30 アシュタンガマイソール			19:00-20:00 アシュタンガ入門			
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-half	19:00-20:30 アシュタンガマイソール	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	09:15-10:15 アシュタンガ入門 09:15-11:00 アシュタンガマイソール		08:30-10:15 アシュタンガマイソール 10:30-11:45 背骨ヨガ(セラピー)	09:15-10:15 アシュタンガ入門 09:15-11:00 アシュタンガマイソール	09:00-10:30 アシュタンガマイソール	08:00-09:00 アシュタンガ入門 08:00-09:45 アシュタンガマイソール 10:00-11:00 美脚美尻骨盤ヨガ オリジナル
19:00-20:00 アシュタンガ入門 19:00-20:15 アシュタンガマイソール 20:15-20:30 夜の瞑想		19:00-20:00 アシュタンガ入門 19:00-20:30 アシュタンガマイソール	19:00-20:00 アシュタンガ入門 19:00-20:30 アシュタンガマイソール	19:10-20:10 美脚美尻骨盤ヨガ		
20	21	22	23	24	25	26
	09:15-10:15 アシュタンガ入門 09:15-11:00 アシュタンガマイソール		08:30-10:15 アシュタンガマイソール 10:30-11:45 背骨ヨガ(セラピー)	09:15-10:15 アシュタンガ入門 09:15-11:00 アシュタンガマイソール		08:00-09:00 アシュタンガ入門 08:00-09:50 アシュタンガマイソール 10:00-11:00 美脚美尻骨盤ヨガ オリジナル
19:00-20:00 アシュタンガ入門 19:00-20:30 アシュタンガマイソール	19:10-20:10 美脚美尻骨盤ヨガ	19:00-20:00 アシュタンガ入門 19:00-20:30 アシュタンガマイソール		20:30-21:10 美脚美尻骨盤ヨガ		
27	28	29	30			
08:00-09:00 月経血ヨガ	09:15-10:15 アシュタンガ入門 09:15-11:00 アシュタンガマイソール					
19:00-20:00 アシュタンガ入門 19:00-20:30 アシュタンガマイソール 20:15-20:45 月経血ヨガ	19:00-20:00 アシュタンガ入門 19:00-20:30 アシュタンガマイソール	18:50-19:50 美脚美尻骨盤ヨガ				
<p>Y(湊洋ニ&有紀)オンラインクラス</p> <p>① Yクラスドロップイン 1,500-</p> <p>② Yクラス10回 3,980-</p> <p>③ Yクラスフリー 5,980-</p>			<p>少人数完全予約制です。お電話またはメールでご予約お願いします。</p> <p>背骨ヨガ.com http://www.seboneyoga.com/</p> <p>予約メールフォーム</p>			
 <p>Facebook 始めました★ “いいね!”お待ちしております♪</p>						
YUKI	YOJI					