

背骨ヨガ.com Yオンラインクラス 2023.12 Schedule

月	火	水	木	金	土	日
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
	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		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) 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	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 20:30-21:10 美脚美尻骨盤ヨガ	08:00-09:30 アシュタンガマイソール	
11	12	13	14	15	16	17
07:00-09:00 アシュタンガマイソール 08:00-09:00 月経血ヨガ 19:00-20:30 アシュタンガマイソール 20:15-20:45 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 19:10-20:10 美脚美尻骨盤ヨガ		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) 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	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 20:30-21:10 美脚美尻骨盤ヨガ	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	
18	19	20	21	22	23	24
08:00-09:00 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 20:15-20:45 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 19:10-20:10 美脚美尻骨盤ヨガ		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) 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	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 20:30-21:10 美脚美尻骨盤ヨガ		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
25	26	27	28	29	30	31
08:00-09:00 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 20:15-20:45 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 19:10-20:10 美脚美尻骨盤ヨガ		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) 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	09:00-10:30 アシュタンガマイソール		

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。

Y(湊洋ニ&有紀)オンラインクラス

- 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-

背骨ヨガ.com  
<http://www.seboneyoga.com/>

予約メールフォーム



YUKI

YOJI