

背骨ヨガ.com Yオンラインクラス 2024.02 Schedule

月	火	水	木	金	土	日
			1	2	3	4
			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	20:30-21:10 美脚美尻骨盤ヨガ		
5	6	7	8	9	10	11
08:00-09:00 月経血ヨガ	09:00-10:00 アシュタンガ入門 09:00-10:45 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 07:30-09:00 アシュタンガマイソール 09:00-10:00 背骨ヨガ(セラピー)	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 10:00-11:15 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 21:05-21:35 月経血ヨガ	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			
12	13	14	15	16	17	18
08:30-09:30 美脚FIT	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 08:00-09:30 アシュタンガマイソール
21:05-21:35 月経血ヨガ	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	19:10-20:10 美脚美尻骨盤ヨガ 20:30-21:10 美脚美尻骨盤ヨガ		
19	20	21	22	23	24	25
08:00-09:00 月経血ヨガ	09:15-10:15 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)	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 21:05-21:35 月経血ヨガ	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			
26	27	28	29	1		
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			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 21:05-21:35 月経血ヨガ				19:00-20:00 美脚美尻骨盤ヨガ 20:30-21:10 美脚美尻骨盤ヨガ		

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-

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。

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

