



背骨ヨガ.com Yオンラインクラス 2024.07 Schedule

月	火	水	木	金	土	日
1	2	3	4	5	6	7
	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	06:00-06:30 朝骨ヨガ	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)	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	10:00-11:15 月経血フローヨガ	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
19:10-20:40 アシュタンガマイソール			19:10-20:10 アシュタンガ入門			
20:30-21:00 月経血ヨガ	19:10-20:10 美脚美尻骨盤ヨガ	19:10-20:20 アシュタンガヨガ-half	19:10-20:40 アシュタンガマイソール	20:30-21:10 美脚美尻骨盤ヨガ		
8	9	10	11	12	13	14
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	06:00-06:30 朝骨ヨガ	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	09:00-10:45 アシュタンガマイソール 09:30-10:30 アシュタンガ入門 09:30-11:00 アシュタンガマイソール 10:50-11:50[Z] 月経血ヨガ	
19:10-20:40 アシュタンガマイソール			19:10-20:10 アシュタンガ入門			
20:30-21:00 月経血ヨガ	19:10-20:10 美脚美尻骨盤ヨガ	19:10-20:20 アシュタンガヨガ-half	19:10-20:40 アシュタンガマイソール	20:30-21:10 美脚美尻骨盤ヨガ		
15	16	17	18	19	20	21
10:00-11:00 美脚美尻骨盤ヨガ ベシツク	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	06:00-06:30 朝骨ヨガ	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)	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 10:00-11:00 美脚美尻骨盤ヨガ オリジナル	
			19:10-20:10 アシュタンガ入門	19:10-20:10 美脚美尻骨盤ヨガ		
	19:10-20:10 美脚美尻骨盤ヨガ	19:10-20:20 アシュタンガヨガ-half	19:10-20:40 アシュタンガマイソール	20:30-21:10[Z] 美脚美尻骨盤ヨガ		
22	23	24	25	26	27	28
08:00-09:00 月経血ヨガ		06:00-06:30 朝骨ヨガ		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	09:30-10:30 アシュタンガ入門 09:30-11:00 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 10:00-11:00 美脚美尻骨盤ヨガ オリジナル
			19:10-20:10 アシュタンガ入門	19:10-20:10 美脚美尻骨盤ヨガ		
20:30-21:00 月経血ヨガ			19:10-20:40 アシュタンガマイソール	20:30-21:10 美脚美尻骨盤ヨガ		
29	30	31				
09:00-10:45 アシュタンガマイソール	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 19:10-20:10 美脚美尻骨盤ヨガ	06:00-06:30 朝骨ヨガ				
19:10-20:40 アシュタンガマイソール	20:30-21:00 月経血ヨガ	19:10-20:20 アシュタンガヨガ-half				
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			
			 Facebook 始めました★ “いいね!”お待ちしております♪			
YUKI	YOJI					