



背骨ヨガ.com Yオンラインクラス 2024.08 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 08:00-09:45 アシュタンガマイソール	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 19:10-20:40 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	09:15-10:15 アシュタンガ入門	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	08:00-09:00 アシュタンガ入門	09:00-10:15 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	09:15-11:00 アシュタンガマイソール			09:15-11:00 アシュタンガマイソール	08:00-09:30 アシュタンガマイソール	
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		09:45-13:45 ヨーガスートラ講座	
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 アシュタンガヨガハーフ	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		
12	13	14	15	16	17	18
09:30-10:45 パワーヨガ	09:15-10:15 アシュタンガ入門	06:00-06:30 朝骨ヨガ		09:15-10:15 アシュタンガ入門	09:30-10:30 美脚美尻骨盤ヨガ	08:00-09:00 アシュタンガ入門
	09:15-11:00 アシュタンガマイソール			09:15-11:00 アシュタンガマイソール		08:00-09:45 アシュタンガマイソール
				19:10-20:10 アシュタンガ入門		
	19:10-20:10 美脚美尻骨盤ヨガ	19:10-20:20 アシュタンガヨガハーフ		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		
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	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	08:00-09:00 アシュタンガ入門	08:00-09:00 アシュタンガ入門
09:00-10:45 アシュタンガマイソール	09:15-11:00 アシュタンガマイソール			09:15-11:00 アシュタンガマイソール	08:00-09:45 アシュタンガマイソール	08:00-09:45 アシュタンガマイソール
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 アシュタンガヨガハーフ	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		
26	27	28	29	30	31	1
08:00-09:00 月経血ヨガ	09:15-10:15 アシュタンガ入門	06:00-06:30 朝骨ヨガ	08:30-10:15 アシュタンガマイソール	09:15-10:15 アシュタンガ入門	08:00-09:45 アシュタンガマイソール	08:00-09:45 アシュタンガマイソール
	09:15-11:00 アシュタンガマイソール		10:30-11:45 背骨ヨガ(セラピー)	09:15-11:00 アシュタンガマイソール	09:50-10:50 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 アシュタンガヨガハーフ	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		
Y(湊洋二&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					