

背骨ヨガ.com Yオンラインクラス 2025.01 Schedule

月	火	水	木	金	土	日
		1	2	3	4	5
		06:10-06:30 初骨ヨガ			09:00-10:00 背骨ヨガ-ストレッチ-	09:00-10:10 愛のパワーヨガ
		08:00-09:45 アシュタンガヨガ 元旦マイソール			10:00-10:30 ヨーガストラ【無料】	
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	06:10-06:30 朝骨ヨガ	08:30-10:15[SZ] アシュタンガマイソール	09:15-10:15[SZ] アシュタンガ入門	09:00-10:10[SZ] 愛のパワーヨガ	9:00-10:00[SZ] 月経血ヨガ
	09:15-11:00 アシュタンガマイソール		10:30-11:45[SZ] 背骨ヨガ(セラピー)	09:15-11:00[SZ] アシュタンガマイソール		12:00-16:30 アシュタンガヨーガ18 -茨城つくば-
19:10-20:10 アシュタンガ入門			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			19:10-20:40 アシュタンガマイソール			
20:30-21:00 月経血ヨガ	19:10-20:10 美脚美尻骨盤ヨガ	19:10-20:20 アシュタンガヨガ HALF		20:30-21:10 美脚美尻骨盤ヨガ		
13	14	15	16	17	18	19
08:00-09:00 アシュタンガ入門	09:15-10:15 アシュタンガ入門	06:10-06:30 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	09:00-10:15 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	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		08:00-09:45 アシュタンガマイソール
12:30-15:30 ヨーガストラ講座 -東京旗の台-			19:10-20:10 アシュタンガ入門			10:00-16:30 アシュタンガヨーガ18 -札幌-
	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		
20	21	22	23	24	25	26
08:00-09:00 月経血ヨガ	09:15-10:15 アシュタンガ入門	06:10-06:30 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	08:00-09:00 アシュタンガ入門	16:00-17:30 アシュタンガヨガ PRIMARY CLASS -東京表参道-
	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	08:00-09:30 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 アシュタンガ入門			
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		19:10-20:10 アシュタンガ入門	19:10-20:20 アシュタンガヨガ HALF		
20:30-21:00 月経血ヨガ	19:10-20:40 アシュタンガマイソール	19:10-20:10 美脚美尻骨盤ヨガ	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		
27	28	29	30	31	1	2
08:00-09:00 月経血ヨガ	06:10-06:30[Z] 朝骨ヨガ	06:10-06:30[Z] 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	9:00-10:00 美脚美尻骨盤ヨガ	08:00-09:00 アシュタンガ入門
			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		08:00-09:50 アシュタンガマイソール
			19:10-20:10 アシュタンガ入門	19:10-20:20 アシュタンガヨガ HALF		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	20:30-21:10 美脚美尻骨盤ヨガ		12:30-15:30 アシュタンガヨガ 後半のプライマリー -東京大森-

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

