



背骨ヨガ.com Yオンラインクラス 2023.02 Schedule

月	火	水	木	金	土	日
		1	2	3	4	5
			08:30-10:15 アシュタンガヨガ マイソール 10:30-11:45 背骨ヨガ(セラピー)	09:30-10:30 アシュタンガ入門 09:30-11:15 アシュタンガヨガ レッド&マイソール		08:00-09:00 アシュタンガ入門 08:00-09:45 アシュタンガヨガ マイソール 10:00-11:00 ピラティス初級
		19:15-20:25 アシュタンガヨガ ハーフプライマリー 21:00-21:10 ピラティス10	19:15-20:15 アシュタンガ入門 19:15-20:45 アシュタンガヨガ マイソール	20:30-21:10 美脚美尻骨盤ヨガ		
6	7	8	9	10	11	12
08:00-09:00 月経血ヨガ	09:30-10:30[SZ] アシュタンガ入門 09:30-11:15[SZ] アシュタンガヨガ マイソール		08:30-10:15 アシュタンガヨガ マイソール 10:30-11:45 背骨ヨガ(セラピー)	09:30-10:30 アシュタンガ入門 09:30-11:15 アシュタンガヨガ マイソール	09:30-10:30 アシュタンガ入門 09:30-11:00 アシュタンガヨガ レッド&マイソール 11:15-12:15 美脚美尻骨盤ヨガ	08:00-09:00 アシュタンガ入門 08:00-09:45 アシュタンガヨガ マイソール 10:00-11:15 パワーヨガ
19:15-20:15 アシュタンガ入門 19:15-20:45 アシュタンガヨガ マイソール 20:15-20:45 月経血ヨガ	19:15-20:25[SZ] アシュタンガヨガ ハーフプライマリー	19:10-20:10 背骨ヨガ 21:00-21:10 ピラティス10	19:15-20:15 アシュタンガ入門 19:15-20:45 アシュタンガヨガ マイソール	20:30-21:10 美脚美尻骨盤ヨガ		
13	14	15	16	17	18	19
08:00-09:00 月経血ヨガ	09:30-10:30[SZ] アシュタンガ入門 09:30-11:15[SZ] アシュタンガヨガ マイソールクラス		08:30-10:15 アシュタンガヨガ マイソール 10:30-11:45 背骨ヨガ(セラピー)	09:30-10:30 アシュタンガ入門 08:30-10:00 アシュタンガヨガ マイソール	08:30-09:30 アシュタンガ入門 08:30-10:00 アシュタンガヨガ マイソール	08:30-09:30 アシュタンガ入門 08:30-10:00 アシュタンガヨガ マイソール
19:15-20:15 アシュタンガ入門 19:15-20:45 アシュタンガヨガ マイソール 20:15-20:45 月経血ヨガ	19:15-20:25[SZ] アシュタンガヨガ ハーフプライマリー	19:10-20:10 背骨ヨガ 21:00-21:10 ピラティス10	19:15-20:15 アシュタンガ入門 19:15-20:45 アシュタンガヨガ マイソール	20:30-21:10 美脚美尻骨盤ヨガ		
20	21	22	23	24	25	26
			08:00-09:45 アシュタンガヨガ マイソール 10:00-11:00 美脚美尻骨盤ヨガ ファンデーション	09:30-10:30 アシュタンガ入門 09:30-11:15 アシュタンガヨガ マイソール	09:00-10:00 月経血ヨガ	08:00-09:00 アシュタンガ入門 08:00-09:50 アシュタンガヨガ マイソール 10:00-11:00 背骨ヨガ(オリジナル)
	19:15-20:45[SZ] アシュタンガヨガ マイソール	19:10-20:10 背骨ヨガ 21:00-21:10 ピラティス10		20:30-21:10 美脚美尻骨盤ヨガ		
27	28					
20:15-20:45[Z] 月経血ヨガ						
<b>Y(湊洋二&amp;有紀)オンラインクラス</b> 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 背骨ヨガ.com <a href="http://seboneyoga.com/index.html">http://seboneyoga.com/index.html</a> 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					