

【 01/25 ~ 01/30 】		スケジュール		2025/12/14	更新		
01/25 日	01/26 月	01/27 火	01/28 水	01/29 木	01/30 金	01/31 土	
9:30 ~ 10:30 エアロビヨガ (60分) I.Ayaka				9:30 ~ 10:30 美姿勢アンチエイジング ヨガ(60分) K.Saori	9:30 ~ 10:30 セルトル美脚ヨガ (60分) K.Meи	9:30 ~ 10:30 暖活ヨガ ver.2 (60分) S.Kana	9:30 ~ 10:30 はじめてのパワーヨガ (全員標準設定) (60分) A.Sakura
11:30 ~ 12:30 スタンダード 60 (60分) K.Meи				11:30 ~ 12:30 痩せる身体をつくる ダイエットヨガ (60分) I.Ayaka	11:30 ~ 12:30 みるみる変わる 姿勢ピラティス (60分) S.Kana	11:30 ~ 12:15 Beat Drum Diet 3.0 (45分) K.Meи	11:30 ~ 12:30 全身とのう 寝たまんまヨガ (60分) K.Aoi
13:30 ~ 14:30 セルトル美脚ヨガ (60分) K.Meи				13:30 ~ 14:30 リンパデトックスヨガ (60分) K.Saori	13:30 ~ 14:30 スタンダード 60 (60分) K.Meи	13:30 ~ 14:30 ボールでゆるめて ゆがみとヨガ (60分) K.Meи	13:30 ~ 14:30 泡汗ゲイタヨガ (60分) A.Sakura
15:30 ~ 16:30 子宮温活ヨガ (60分) I.Ayaka							15:30 ~ 16:30 免疫セラピーヨガ (60分) K.Aoi
							17:30 ~ 18:30 みるみる変わる 姿勢ピラティス (60分) スクリーン
					17:00 ~ 18:00 はじめてのホットピラティス (60分) S.Kana	17:00 ~ 18:00 二の腕引き締めヨガ (60分) K.Meи	
				19:00 ~ 20:00 骨盤矯正ヨガ (60分) K.Aoi	19:00 ~ 20:00 Sound Feel Yoga ver.2(60分) S.Kana	19:00 ~ 20:00 子宮温活ヨガ (60分) I.Ayaka	
				21:00 ~ 21:45 Movie Heroine Yoga (45分) K.Aoi	21:00 ~ 22:00 ボールでゆるめて ゆがみとヨガ (60分) S.Kana	21:00 ~ 22:00 エアロビヨガ (60分) I.Ayaka	