

夏のオンライン受け放題キャンペーン

月曜	火曜	水曜	木曜	金曜	土曜	日曜
		7月20日(水)	7月21日(木)	7月22日(金)	7月23日(土)	7月24日(日)
開始時間(日本時間) 講座名(講師名)		9時:お腹引き締めヨガ(Kazu) 20時:講座未定(Satomi)	10時:デトックスヨガ(Akiko) 21時:心身の凝りほぐしーおやすみヨガー(Mia)	10時:むくみを流すリンパヨガ(Junna) 20時:ほぐしリラックスヨガ(Ryo)	17時:コアトレ・ボディメイクヨガ(Akiko) 20時30分:インヨガ(Chiemi)	10時:目覚めの朝ヨガ(Ryo) 20時:コアトレ・ボディメイクヨガ(Akiko)
7月25日(月)	7月26日(火)	7月27日(水)	7月28日(木)	7月29日(金)	7月30日(土)	7月31日(日)
10時:スッキリフローヨガ(Tomoko) 20時:ゆったり夜ヨガ(Ryo)	9時:骨盤の歪みを整えるヨガ(Kazu) 20時:講座未定(Satomi)	10時:スッキリフローヨガ(Tomoko) 21時:心身の凝りほぐしーおやすみヨガー(Mia)	9時:オハヨーガ(石川マキ) 20時:コアトレ・ボディメイクヨガ(Akiko)	10時:肩こり改善ヨガ(Ryo) 13時:リンパを流すデトックスヨガ(Junna)	12時30分:ヒップオープニング(Chiemi) 17時:リンパを流すデトックスヨガ(Junna)	8時:からだ目覚めヨガ(Mia) 22時:リラックスフローヨガ(Mari)
8月1日(月)	8月2日(火)	8月3日(水)	8月4日(木)	8月5日(金)	8月6日(土)	8月7日(日)
9時:経絡デトックスヨガ(Lisa) 22時:リラックスフローヨガ(Mari)	9時:リフレッシュフローヨガ(Mari) 20:30:ボディメイクストレッチ(Chiemi)	9時:脚とお尻にきかせるヨガ(Kazu) 21時:心身の凝りほぐしーおやすみヨガー(Mia)	10時:デトックスヨガ(Akiko) 14時:ダイエットヨガ(Lisa)	9時:オハヨーガ(石川マキ) 13時:むくみを流すリンパヨガ(Junna)		10時:からだ目覚めヨガ(Mia) 20時:コアトレ・ボディメイクヨガ(Akiko)
8月8日(月)	8月9日(火)	8月10日(水)	8月11日(木)	8月12日(金)	8月13日(土)	8月14日(日)
9時:経絡デトックスヨガ(Lisa) 12時:スッキリフローヨガ(Tomoko)	10時:朝のリフレッシュヨガ(Ryo) 20時30分:ハタヨガ(Chiemi)	9時:ダイエットヨガ(Lisa) 12時:スッキリフローヨガ(Tomoko)	10時:からだをリセットする姿勢改善ヨガ(Junna) 21時:心身の凝りほぐしーおやすみヨガー(Mia)	9時:オハヨーガ(石川マキ) 20時:コアトレ・ボディメイクヨガ(Akiko)	12時30分:ボディメイクバックバンド(Chiemi)	10時:お腹引き締めヨガ(Kazu) 20時:体と頭をスッキリ冷やす夏のフローヨガ(Risako)
8月15日(月)	8月16日(火)	8月17日(水)	8月18日(木)	8月19日(金)	8月20日(土)	
9時:リフレッシュフローヨガ(Mari) 20時:肩こり改善ヨガ(Ryo)	10時:デトックスヨガ(Akiko) 20時30分:ショルダーストレッチ(Chiemi)	9時:骨盤の歪みを整えるヨガ(Kazu) 21時:心身の凝りほぐしーおやすみヨガー(Mia)	10時:からだをリセットする姿勢改善ヨガ(Junna) 14時:経絡デトックスヨガ(Lisa)	9時:オハヨーガ(石川マキ) 20時:ストレッチヨガ(Ryo)	12時30分:ボディメイクストレッチ(Chiemi) 22時:リラックスフローヨガ(Mari)	