

日	月	火	水	木	金	土
		1	2 ○満月	3	4	5 10:30- バレエストレッチ 11:30 ★★★/美 Mizuho
		14:00- 美脚ヨガ 15:00 ★★/美 Ayano	14:00- 満月リラックスヨガ 15:00 ★/癒 Hiroko		14:00- ベーシックヨガ 15:00 ★★/調 Yuko	
		18:30- 骨盤調整ヨガ 19:30 ★★/調 Moeju	18:30- ベーシックヨガ 19:30 ★★/調 K.Mayumi		18:30- おうちでリラックスヨガ 19:30 ★/癒 Mizuho	
		20:00- やさしいフローヨガ 21:00 ★★/美 Moeju	20:00- 夜のゆったりヨガ 21:00 ★/癒 K.Mayumi			
6	7	8	9	10	11	12 10:30- おうちでリラックスヨガ 11:30 ★/癒 Mizuho
	14:00- 快眠ヨガ 15:00 ★/癒 Hiroko	14:00- 快眠ヨガ 15:00 ★/癒 Ayano	14:00- きれいになるヨガ 15:00 ★★/美 Hiroko		14:00- デトックスヨガ 15:00 ★/調 Yuko	
	18:30- 体が硬い人のためのヨガ 19:30 ★/調 Atsushi	18:30- 美活ヨガ 19:30 ★★/美 Moeju	18:30- 夜のゆったりヨガ 19:30 ★/癒 K.Mayumi		18:30- ひきしめコアヨガ 19:30 ★★/美 Mizuho	
	20:00- アーサナ塾オンライン 21:00 ★/学ぶ Atsushi	20:00- おやすみヨガ 21:00 ★/癒 Moeju	20:00- バクティブフローヨガ 21:00 ★★/特 K.Mayumi			
13	14	15	16	17 ●新月	18	19 10:30- バレエストレッチ 11:30 ★★★/美 Mizuho
	14:00- きれいになるヨガ 15:00 ★★/美 Hiroko	14:00- ベーシックヨガ 15:00 ★★/調 Ayano	14:00- デトックスヨガ 15:00 ★/調 Hiroko		14:00- ベーシックヨガ 15:00 ★★/調 Yuko	
	18:30- FRP ベーシック 19:30 ★★/調 Atsushi	18:30- デトックスヨガ 19:30 ★/調 Moeju	18:30- やさしいフローヨガ 19:30 ★★/美 K.Mayumi		18:30- 美活ヨガ 19:30 ★★/美 Mizuho	
	20:00- アーサナ塾オンライン 21:00 ★/学ぶ Atsushi	20:00- 骨盤調整ヨガ 21:00 ★★/調 Moeju	20:00- 美活ヨガ 21:00 ★★/美 K.Mayumi			
20	21 敬老の日	22 秋分の日	23	24	25	26 10:30- 美活ヨガ 11:30 ★★/美 Mizuho
	14:00- おうちでリラックスヨガ 15:00 ★/癒 Hiroko	14:00- 美脚ヨガ 15:00 ★★/美 Ayano	14:00- きれいになるヨガ 15:00 ★★/美 Hiroko		14:00- おうちでリラックスヨガ 15:00 ★/癒 Yuko	
	18:30- 体が硬い人のためのヨガ 19:30 ★/調 Atsushi	18:30- 美活ヨガ 19:30 ★★/美 Moeju	18:30- デトックスヨガ 19:30 ★/調 K.Mayumi		18:30- バレエストレッチ 19:30 ★★★/美 Mizuho	
	20:00- アーサナ塾オンライン 21:00 ★/学ぶ Atsushi	20:00- おやすみヨガ 21:00 ★/癒 Moeju	20:00- ベーシックヨガ 21:00 ★★/調 K.Mayumi			
27	28	29	30	<p><b>ポスチャンネルのご利用は必ず会員登録が必要です。(初回のみ)詳しくは店頭で</b></p> <p><b>【注意】会員登録後、承認されるのに2日程かかりますので予め会員登録を済ませてください。メールも必ず確認してください。</b></p> <p><b>ZOOMを使用しますのでアプリをダウンロードしてください</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>●レッスンのご予約・キャンセルは<b>レッスン3時間前</b>までとなります。</li> <li>●レッスン開始<b>10分前</b>から入室できます。</li> <li>●ZOOMの<b>表示名は必ず本名</b>にしてください。本名でない場合は入室できません。</li> <li>●画面のON/OFFは任意ですが、ONをお勧めしております。</li> </ul>		
	14:00- きれいになるヨガ 15:00 ★★/美 Hiroko	14:00- 快眠ヨガ 15:00 ★/癒 Ayano	14:00- ひきしめコアヨガ 15:00 ★★/美 Hiroko			
	18:30- FRP ベーシック 19:30 ★★/調 Atsushi	18:30- やさしいフローヨガ 19:30 ★★/美 Moeju	18:30- バクティブフローヨガ 19:30 ★★/特 K.Mayumi			
	20:00- アーサナ塾オンライン 21:00 ★/学ぶ Atsushi	20:00- デトックスヨガ 21:00 ★/調 Moeju	20:00- 夜のゆったりヨガ 21:00 ★/癒 K.Mayumi			