

日	月	火	水	木	金	土		
<p>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</p> <p>[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。</p> <p>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</p> <ul style="list-style-type: none"> ●レッスンのご予約・キャンセルはレッスン3時間前までとなります。 ●レッスン開始10分前から入室できます。 ●ZOOMの表示名は必ず本名にしてください。本名でない場合は入室できません。 ●画面のON/OFFは任意ですが、ONをお勧めしております。 						1	2	3
					○満月			
					15:00- おうちでリラックスヨガ ★/癒 Yuko 16:00	10:30- バレエストレッチ 11:30- ★★★/美 Mizuho 14:00- 首・肩コリ解消ヨガ 15:00- ★★/調 Mei		
					18:30- やさしいフローヨガ 19:30- ★★/美 Mei 20:00- 満月リラックスヨガ 21:00- ★/癒 Mei			
4	5	6	7	8	9	10		
	14:00- デトックスヨガ 15:00- ★/調 Hiroko 18:30- 体が硬い人のためのヨガ 19:30- ★/調 Atsushi 20:00- アーサナ塾オンライン 21:00- ★/学ぶ Atsushi	14:00- ベーシックヨガ 15:00- ★★/調 Ayano 15:30- マタニティヨガ 16:10- ★/特 Ayano 18:30- 骨盤調整ヨガ 19:30- ★★/調 Moeju 20:00- おやすみヨガ 21:00- ★/癒 Moeju	14:00- おうちでリラックスヨガ 15:00- ★/癒 Yuko 18:30- バクティブフローヨガ 19:30- ★★/特 K.Mayumi 20:00- デトックスヨガ 21:00- ★/調 K.Mayumi		15:00- ベーシックヨガ 16:00- ★★/調 Yuko 18:30- ひきしめコアヨガ 19:30- ★★/美 Mei 20:00- 首・肩コリ解消ヨガ 21:00- ★★/調 Mei	10:30- ひきしめコアヨガ 11:30- ★★/美 Mizuho 14:00- 美脚ヨガ 15:00- ★★/美 Mei		
11	12	13	14	15	16	17		
	14:00- きれいになるヨガ 15:00- ★★/美 Hiroko 18:30- FRP ベーシック 19:30- ★★/調 Atsushi 20:00- アーサナ塾オンライン 21:00- ★/学ぶ Atsushi	14:00- 快眠ヨガニードラ 15:00- ★/癒 Ayano 15:30- マタニティヨガ 16:10- ★/特 Ayano 18:30- デトックスヨガ 19:30- ★/調 Moeju 20:00- やさしいフローヨガ 21:00- ★★/美 Moeju	14:00- 骨盤調整ヨガ 15:00- ★★/調 Hiroko 18:30- やさしいフローヨガ 19:30- ★★/美 K.Mayumi 20:00- 夜のゆったりヨガ 21:00- ★/癒 K.Mayumi		●新月 18:30- 美脚ヨガ 19:30- ★★/美 Mei 20:00- ひきしめコアヨガ 21:00- ★★/美 Mei	●季節のヨガ 10:30- 脳活ヨガ 11:30- ★★/調 Mizuho 14:00- やさしいフローヨガ 15:00- ★★/美 Mei		
18	19	20	21	22	23	24		
	14:00- おうちでリラックスヨガ 15:00- ★/癒 Hiroko 18:30- 体が硬い人のためのヨガ 19:30- ★/調 Atsushi 20:00- アーサナ塾オンライン 21:00- ★/学ぶ Atsushi	14:00- 美脚ヨガ 15:00- ★★/美 Ayano 15:30- マタニティヨガ 16:10- ★/特 Ayano 18:30- 脳活ヨガ 季節のヨガ 19:30- ★★/調 Moeju 20:00- おやすみヨガ 21:00- ★/癒 Moeju	14:00- きれいになるヨガ 15:00- ★★/美 Hiroko 18:30- ベーシックヨガ 19:30- ★★/調 K.Mayumi 20:00- バクティブフローヨガ 21:00- ★★/特 K.Mayumi		18:30- ひきしめコアヨガ 19:30- ★★/美 Mei 20:00- おうちでリラックスヨガ 21:00- ★/癒 Mei	10:30- バレエストレッチ 11:30- ★★/美 Mizuho		
25	26	27	28	29	30	31		
			14:00- ひきしめコアヨガ 15:00- ★★/美 Hiroko 18:30- 骨盤調整ヨガ 19:30- ★★/調 Moeju 20:00- やさしいフローヨガ 21:00- ★★/美 Moeju		○満月	10:30- ベーシックヨガ 11:30- ★★/調 Mizuho 14:00- 満月リラックスヨガ 15:00- ★/癒 Mei 18:30- やさしいフローヨガ 19:30- ★★/美 Mei 20:00- 美脚ヨガ 21:00- ★★/美 Mei		

★印は運動量の目安です。(★が少ないほうが優しいクラスとなります) ※レッスンは予告なく変更となる場合がございます。ご了承ください。