

日	月	火	水	木	金	土
1	2	3	4	5	6	7
			15:30- ストレスを開放する リフレッシュヨガ ★★／癒 Hiroko 19:00- 呼吸を深めるやさしい フローヨガ ★★／調 K.Mayumi 20:30- おやすみ前の習慣に リンパヨガ ★／調 K.Mayumi		19:00- 代謝を高める ビューティーヨガ ★★／美 Mei 20:30- おやすみ前の習慣に 疲労回復ヨガ ★／癒 Mei	10:30- しなやかな身体づくりに バレエストレッチ ★★／美 Mizuh 13:30- からだをほぐす 首・肩こり解消ヨガ ★／調 Mei
8	9	10	11	12	13	14
		14:15- ゆっくりやさしい マタニティヨガ ★／特 Ayano 15:30- からだを整える 不調改善ヨガ ★★／調 Ayano 19:00- からだを温める デドックスヨガ ★★／美 Moeju 20:30- おやすみ前の習慣に リラックスヨガ ★／癒 Moeju	15:30- ストレスを開放する リフレッシュヨガ ★★／癒 Hiroko 19:00- 呼吸を深めるやさしい フローヨガ ★★／調 K.Mayumi 20:30- おやすみ前の習慣に リンパヨガ ★／調 K.Mayumi		19:00- 代謝を高める ビューティーヨガ ★★／美 Mei 20:30- おやすみ前の習慣に 疲労回復ヨガ ★／癒 Mei	10:30- しなやかな身体づくりに バレエストレッチ ★★／美 Mizuh 13:30- からだをほぐす 首・肩こり解消ヨガ ★／調 Mei
15	16	17	18	19	20	21
	19:00- からだ繋がる FRP (ストレッチボール使用) ★★／調 Atsushi 20:30- 正解がわかる アーサナ塾 ★／特 Atsushi	14:15- ゆっくりやさしい マタニティヨガ ★／特 Ayano 15:30- からだを整える 不調改善ヨガ ★★／調 Ayano 19:00- からだを温める デドックスヨガ ★★／美 Moeju 20:30- おやすみ前の習慣に リラックスヨガ ★／癒 Moeju	15:30- ストレスを開放する リフレッシュヨガ ★★／癒 Hiroko 19:00- 呼吸を深めるやさしい フローヨガ ★★／調 K.Mayumi 20:30- おやすみ前の習慣に リンパヨガ ★／調 K.Mayumi		19:00- 代謝を高める ビューティーヨガ ★★／美 Mei 20:30- おやすみ前の習慣に 疲労回復ヨガ ★／癒 Mei	13:30- からだをほぐす 首・肩こり解消ヨガ ★／調 Mei
22	23	24	25	26	27	28
	19:00- からだ繋がる FRP (ストレッチボール使用) ★★／調 Atsushi 20:30- 正解がわかる アーサナ塾 ★／特 Atsushi	14:15- ゆっくりやさしい マタニティヨガ ★／特 Ayano 15:30- からだを整える 不調改善ヨガ ★★／調 Ayano 19:00- からだを温める デドックスヨガ ★★／美 Moeju 20:30- おやすみ前の習慣に リラックスヨガ ★／癒 Moeju	15:30- ストレスを開放する リフレッシュヨガ ★★／癒 Hiroko 19:00- 呼吸を深めるやさしい フローヨガ ★★／調 K.Mayumi 20:30- おやすみ前の習慣に リンパヨガ ★／調 K.Mayumi		19:00- 代謝を高める ビューティーヨガ ★★／美 Mei 20:30- おやすみ前の習慣に 疲労回復ヨガ ★／癒 Mei	10:30- しなやかな身体づくりに バレエストレッチ ★★／美 Mizuh 13:30- からだをほぐす 首・肩こり解消ヨガ ★／調 Mei
29	30	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 【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。 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 ●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。				
	19:00- からだ繋がる FRP (ストレッチボール使用) ★★／調 Atsushi 20:30- 正解がわかる アーサナ塾 ★／特 Atsushi					

日	月	火	水	木	金	土
年始休み 2021年1月1日～1月3日 2020 年もありがとうございました。 みなさまも体調にお気をつけて年末年始をお過ごし下さい。 2021 年は明るい年になることを願っています。		1 19:00- からだを温める デドックスヨガ ★★/美 Moeju 20:30- おやすみ前の習慣に リラックスヨガ ★/癒 Moeju	2 15:30- ストレスを開放する リフレッシュヨガ ★★/癒 Hiroko 19:00- 呼吸を深めるやさしい フローヨガ ★★/調 K.Mayumi 20:30- おやすみ前の習慣に リンパヨガ ★/調 K.Mayumi			5 Mei
	6 19:00- からだが繋がる FRP (ストレッチポールを使用) ★★/調 Atsushi 20:30- 正解がわかる アーサナ塾 ★/特 Atsushi	7 14:15- ゆっくりやさしい マタニティヨガ ★/特 Ayano 15:30- からだを整える 不調改善ヨガ ★★/調 Ayano 19:00- からだを温める デドックスヨガ ★★/美 Moeju 20:30- おやすみ前の習慣に リラックスヨガ ★/癒 Moeju	8 15:30- 食とヨガ ★★/特 Hiroko			11 10:30- しなやかな身体づくりに バレエストレッチ ★★/美 Mizuho
		14 14:15- ゆっくりやさしい マタニティヨガ ★/特 Ayano 15:30- からだを整える 不調改善ヨガ ★★/調 Ayano 19:00- からだを温める デドックスヨガ ★★/美 Moeju 20:30- おやすみ前の習慣に リラックスヨガ ★/癒 Moeju	15 15:30- ストレスを開放する リフレッシュヨガ ★★/癒 Hiroko 19:00- 呼吸を深めるやさしい フローヨガ ★★/調 K.Mayumi 20:30- おやすみ前の習慣に リンパヨガ ★/調 K.Mayumi			19 13:30- からだをほぐす 首・肩こり解消ヨガ ★/調 Mei
	13 19:00- からだが繋がる FRP (ストレッチポールを使用) ★★/調 Atsushi 20:30- 正解がわかる アーサナ塾 ★/特 Atsushi	14 14:15- ゆっくりやさしい マタニティヨガ ★/特 Ayano 15:30- からだを整える 不調改善ヨガ ★★/調 Ayano 19:00- からだを温める デドックスヨガ ★★/美 Moeju 20:30- おやすみ前の習慣に リラックスヨガ ★/癒 Moeju	15 15:30- ストレスを開放する リフレッシュヨガ ★★/癒 Hiroko 19:00- 呼吸を深めるやさしい フローヨガ ★★/調 K.Mayumi 20:30- おやすみ前の習慣に リンパヨガ ★/調 K.Mayumi		17 19:00- 代謝を高める ビューティーヨガ ★★/美 Mei 20:30- おやすみ前の習慣に 疲労回復ヨガ ★/癒 Mei	
	20 19:00- からだが繋がる FRP (ストレッチポールを使用) ★★/調 Atsushi 20:30- 正解がわかる アーサナ塾 ★/特 Atsushi	21 14:15- ゆっくりやさしい マタニティヨガ ★/特 Ayano 15:30- からだを整える 不調改善ヨガ ★★/調 Ayano 19:00- からだを温める デドックスヨガ ★★/美 Moeju 20:30- おやすみ前の習慣に リラックスヨガ ★/癒 Moeju	22 15:30- ストレスを開放する リフレッシュヨガ ★★/癒 Hiroko 19:00- 呼吸を深めるやさしい フローヨガ ★★/調 K.Mayumi 20:30- おやすみ前の習慣に リンパヨガ ★/調 K.Mayumi		24 19:00- 代謝を高める ビューティーヨガ ★★/美 Mei 20:30- おやすみ前の習慣に 疲労回復ヨガ ★/癒 Mei	25 10:30- しなやかな身体づくりに バレエストレッチ ★★/美 Mizuho 13:30- からだをほぐす 首・肩こり解消ヨガ ★/調 Mei
		28 年末休み	29 年末休み	30 年末休み	31 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 [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。 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 ●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。	