

日	月	火	水	木	金	土
31	ボ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。					1
			新年明けましておめでとうございます 昨年は新型コロナウイルスより大きく生活環境が変わり 私たちも大きな影響を受けました。 しかしその事により、オンラインヨガの環境が整い、健康維持の大切さにも 改めて気づくことができました。 今年もまだまだ影響は続きますが、みなさまの健康をサポートできるよう 努力してまいりますので本年もよろしくお願いいたします。			2
3	4	5	6	7	8	9
	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 16:30- からだを温める デドックスヨガ ★★/美 Moeju 19:00- からだが繋がる FRP (ストレッチポールを使用) ★★/調 Atsushi 20:00- 正解がわかる アーサナ塾 ★/特 Atsushi 20:30- 21:15	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 16:30- からだを温める デドックスヨガ ★★/美 Moeju 19:00- からだが繋がる FRP (ストレッチポールを使用) ★★/調 Atsushi 20:00- 正解がわかる アーサナ塾 ★/特 Atsushi 20:30- 21:15	15:30- ストレスを開放する リフレッシュヨガ ★★/癒 Hiroko 16:30- 呼吸を深めるやさしい フローヨガ ★★/調 K.Mayumi 19:00- 呼吸を深めるやさしい フローヨガ ★★/調 K.Mayumi 20:00- おやすみ前の習慣に リンパヨガ ★/調 K.Mayumi 20:30- 21:15	19:00- 代謝を高める ビューティーヨガ ★★/美 Azusa 20:00- おやすみ前の習慣に 疲労回復ヨガ ★/癒 Azusa 20:30- 21:15	10:30- しなやかな身体づくりに バレエストレッチ ★★/美 Mizuho 11:30- からだをほぐす 首・肩こり解消ヨガ ★/調 Mei 13:30- 14:30	
10	11	12	13	14	15	16
	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 16:30- からだを温める デドックスヨガ ★★/美 Moeju 19:00- からだが繋がる FRP (ストレッチポールを使用) ★★/調 Atsushi 20:00- 正解がわかる アーサナ塾 ★/特 Atsushi 20:30- 21:15	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 16:30- からだを温める デドックスヨガ ★★/美 Moeju 19:00- からだが繋がる FRP (ストレッチポールを使用) ★★/調 Atsushi 20:00- 正解がわかる アーサナ塾 ★/特 Atsushi 20:30- 21:15	15:30- 暮らしに役立つ 食とヨガ ★★/特 Hiroko 16:30- 呼吸を深めるやさしい フローヨガ ★★/調 K.Mayumi 19:00- 呼吸を深めるやさしい フローヨガ ★★/調 K.Mayumi 20:00- おやすみ前の習慣に リンパヨガ ★/調 K.Mayumi 20:30- 21:15	19:00- 代謝を高める ビューティーヨガ ★★/美 Azusa 20:00- おやすみ前の習慣に 疲労回復ヨガ ★/癒 Azusa 20:30- 21:15	10:30- しなやかな身体づくりに バレエストレッチ ★★/美 Mizuho 11:30- からだをほぐす 首・肩こり解消ヨガ ★/調 Mei 13:30- 14:30	
17	18	19	20	21	22	23
	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 16:30- からだを温める デドックスヨガ ★★/美 Moeju 19:00- からだが繋がる FRP (ストレッチポールを使用) ★★/調 Atsushi 20:00- 正解がわかる アーサナ塾 ★/特 Atsushi 20:30- 21:15	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 16:30- からだを温める デドックスヨガ ★★/美 Moeju 19:00- からだが繋がる FRP (ストレッチポールを使用) ★★/調 Atsushi 20:00- 正解がわかる アーサナ塾 ★/特 Atsushi 20:30- 21:15	15:30- ストレスを開放する リフレッシュヨガ ★★/癒 Hiroko 16:30- 呼吸を深めるやさしい フローヨガ ★★/調 K.Mayumi 19:00- 呼吸を深めるやさしい フローヨガ ★★/調 K.Mayumi 20:00- おやすみ前の習慣に リンパヨガ ★/調 K.Mayumi 20:30- 21:15	19:00- 代謝を高める ビューティーヨガ ★★/美 Azusa 20:00- おやすみ前の習慣に 疲労回復ヨガ ★/癒 Azusa 20:30- 21:15	10:30- しなやかな身体づくりに バレエストレッチ ★★/美 Mizuho 11:30- からだをほぐす 首・肩こり解消ヨガ ★/調 Mei 13:30- 14:30	
24	25	26	27	28	29	30
	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 16:30- からだを温める デドックスヨガ ★★/美 Moeju 19:00- からだが繋がる FRP (ストレッチポールを使用) ★★/調 Atsushi 20:00- 正解がわかる アーサナ塾 ★/特 Atsushi 20:30- 21:15	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 16:30- からだを温める デドックスヨガ ★★/美 Moeju 19:00- からだが繋がる FRP (ストレッチポールを使用) ★★/調 Atsushi 20:00- 正解がわかる アーサナ塾 ★/特 Atsushi 20:30- 21:15	15:30- ストレスを開放する リフレッシュヨガ ★★/癒 Hiroko 16:30- 呼吸を深めるやさしい フローヨガ ★★/調 K.Mayumi 19:00- 呼吸を深めるやさしい フローヨガ ★★/調 K.Mayumi 20:00- おやすみ前の習慣に リンパヨガ ★/調 K.Mayumi 20:30- 21:15	19:00- 代謝を高める ビューティーヨガ ★★/美 Azusa 20:00- おやすみ前の習慣に 疲労回復ヨガ ★/癒 Azusa 20:30- 21:15	10:30- しなやかな身体づくりに バレエストレッチ ★★/美 Mizuho 11:30- からだをほぐす 首・肩こり解消ヨガ ★/調 Mei 13:30- 14:30	

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

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。