

日	月	火	水	木	金	土
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。				1	2	3
					19:00- 週末セルフケア 20:00 リフレッシュフローヨガ ★★★★／調 Azusa 20:30- 自律神経を整える 21:15 リラックスヨガ ★／癒 Azusa	10:30- バレエエクササイズで 11:30 強く美しい身体づくり ★★★★／美 Mizuho 13:30- むくみ解消！ 14:30 春のデトックスヨガ ★★／調 Mei
4	5	6	7	8	9	10
	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- むくみ解消！ 16:30 春のデトックスヨガ ★★／調 Ayano 19:00- 春のめざめ！ 20:00 運動不足解消ヨガ ★★★★／美 Moeju 20:30- カラダとココロをほどく 21:15 夜ヨガ ★／癒 Moeju	15:30- 暮らしに役立つ 16:30 食とヨガ ★★／特 Hiroko 19:00- 身体を温めて健康に 20:00 免疫力アップヨガ ★★★★／調 K.Mayumi 20:30- 翌朝スッキリ 21:15 眠りのためのヨガ ★／癒 K.Mayumi		19:00- 週末セルフケア 20:00 リフレッシュフローヨガ ★★★★／調 Azusa 20:30- 自律神経を整える 21:15 リラックスヨガ ★／癒 Azusa	10:30- バレエエクササイズで 11:30 強く美しい身体づくり ★★★★／美 Mizuho 13:30- むくみ解消！ 14:30 春のデトックスヨガ ★★／調 Mei
11	●新月	12	13	14	15	16
	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- むくみ解消！ 16:30 春のデトックスヨガ ★★／調 Ayano 19:00- 春のめざめ！ 20:00 運動不足解消ヨガ ★★★★／美 Moeju 20:30- カラダとココロをほどく 21:15 夜ヨガ ★／癒 Moeju	15:30- 暮らしに役立つ 16:30 食とヨガ ★★／癒 Hiroko 19:00- 身体を温めて健康に 20:00 免疫力アップヨガ ★★★★／調 K.Mayumi 20:30- 翌朝スッキリ 21:15 眠りのためのヨガ ★／癒 K.Mayumi		19:00- 週末セルフケア 20:00 リフレッシュフローヨガ ★★★★／調 Azusa 20:30- 自律神経を整える 21:15 リラックスヨガ ★／癒 Azusa	10:30- バレエエクササイズで 11:30 強く美しい身体づくり ★★★★／美 Mizuho 13:30- むくみ解消！ 14:30 春のデトックスヨガ ★★／調 Mei
18	19	20	21	22	23	24
	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- むくみ解消！ 16:30 春のデトックスヨガ ★★／調 Ayano 19:00- 春のめざめ！ 20:00 運動不足解消ヨガ ★★★★／美 Moeju 20:30- カラダとココロをほどく 21:15 夜ヨガ ★／癒 Moeju	15:30- 夕方の疲れに効く 16:30 リラックスヨガ ★★／癒 Hiroko 19:00- 身体を温めて健康に 20:00 免疫力アップヨガ ★★★★／調 K.Mayumi 20:30- 翌朝スッキリ 21:15 眠りのためのヨガ ★／癒 K.Mayumi		19:00- 週末セルフケア 20:00 リフレッシュフローヨガ ★★★★／調 Azusa 20:30- 自律神経を整える 21:15 リラックスヨガ ★／癒 Azusa	13:30- むくみ解消！ 14:30 春のデトックスヨガ ★★／調 Mei
25	26	○満月	27	28	昭和の日	29
	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- むくみ解消！ 16:30 春のデトックスヨガ ★★／調 Ayano 19:00- 春のめざめ！ 20:00 運動不足解消ヨガ ★★★★／美 Moeju 20:30- カラダとココロをほどく 21:15 夜ヨガ ★／癒 Moeju	15:30- 夕方の疲れに効く 16:30 リラックスヨガ ★★／癒 Hiroko 19:00- 身体を温めて健康に 20:00 免疫力アップヨガ ★★★★／調 K.Mayumi 20:30- 翌朝スッキリ 21:15 眠りのためのヨガ ★／癒 K.Mayumi		19:00- 週末セルフケア 20:00 リフレッシュフローヨガ ★★★★／調 Azusa 20:30- 自律神経を整える 21:15 リラックスヨガ ★／癒 Azusa	