

2021

10月

月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日	日曜日
27	28	29	30	01 6:30うたまるのワットボ-ヨガ 10:00nonの身体をリメイク〜ルーシーダットン〜 22:00おやすみ前のメンテヨガ (けいこ)	02 7:30Yuuの朝の太陽礼拝 12:30アンチエイジング椅子ヨガ(けいこ) 22:00おやすみ前のメンテヨガ (けいこ)	03 20:30TOSHILOWのゆるヨガ 21:30yuuのおうちでメンテ&エステ 22:00おやすみ前のメンテヨガ (yuu)
04 6:30うたまるのワットボ-ヨガ 22:00おやすみ前のメンテヨガ (ちりん)	05 6:30うたまるのワットボ-ヨガ 10:15りょうすけの理学療法士ピラティス 20:30chisaの整体ヨガ 22:00おやすみ前のメンテヨガ (けいこ)	06 6:30うたまるのワットボ-ヨガ 10:00nonの身体をリメイク〜ルーシーダットン〜 20:30chisaの整体ヨガ 21:25骨盤底筋ひき締めヨガ(TOSHILOW) 22:00おやすみ前のメンテヨガ (TOSHILOW)	07 6:30うたまるのワットボ-ヨガ 22:00おやすみ前のメンテヨガ(けいこ)	08 6:30うたまるのワットボ-ヨガ 10:00nonの身体をリメイク〜ルーシーダットン〜	09 7:30Yuuの朝の太陽礼拝 12:30アンチエイジング椅子ヨガ(けいこ) 22:00おやすみ前のメンテヨガ (けいこ)	10 20:30TOSHILOWのゆるヨガ 21:30yuuのおうちでメンテ&エステ 22:00おやすみ前のメンテヨガ (yuu)
11 6:30うたまるのワットボ-ヨガ	12 6:30うたまるのワットボ-ヨガ 10:15りょうすけの理学療法士ピラティス 20:30chisaの整体ヨガ 22:00おやすみ前のメンテヨガ (けいこ)	13 6:30うたまるのワットボ-ヨガ 10:00nonの身体をリメイク〜ルーシーダットン〜 20:30chisaの整体ヨガ 21:25骨盤底筋ひき締めヨガ(TOSHILOW) 22:00おやすみ前のメンテヨガ (TOSHILOW)	14 6:30うたまるのワットボ-ヨガ 11:00ちりんのムエタイエット 22:00おやすみ前のメンテヨガ(けいこ)	15 6:30うたまるのワットボ-ヨガ 10:00nonの身体をリメイク〜ルーシーダットン〜	16 7:30Yuuの朝の太陽礼拝 12:30アンチエイジング椅子ヨガ(けいこ) 22:00おやすみ前のメンテヨガ (けいこ)	17 20:30TOSHILOWのゆるヨガ 21:30yuuのおうちでメンテ&エステ 22:00おやすみ前のメンテヨガ (yuu)
18 6:30うたまるのワットボ-ヨガ 22:00おやすみ前のメンテヨガ (ちりん)	19 6:30うたまるのワットボ-ヨガ 10:15りょうすけの理学療法士ピラティス 20:30chisaの整体ヨガ 22:00おやすみ前のメンテヨガ (けいこ)	20 6:30うたまるのワットボ-ヨガ 10:00nonの身体をリメイク〜ルーシーダットン〜 20:30chisaの整体ヨガ 21:25骨盤底筋ひき締めヨガ(TOSHILOW) 22:00おやすみ前のメンテヨガ (TOSHILOW)	21 6:30うたまるのワットボ-ヨガ 11:00ちりんのムエタイエット 22:00おやすみ前のメンテヨガ(けいこ)	22 6:30うたまるのワットボ-ヨガ 10:00nonの身体をリメイク〜ルーシーダットン〜	23 7:30Yuuの朝の太陽礼拝 12:30アンチエイジング椅子ヨガ(けいこ) 22:00おやすみ前のメンテヨガ (けいこ)	24 20:30TOSHILOWのゆるヨガ 21:30yuuのおうちでメンテ&エステ 22:00おやすみ前のメンテヨガ (yuu)
25 6:30うたまるのワットボ-ヨガ 22:00おやすみ前のメンテヨガ (ちりん)	26 6:30うたまるのワットボ-ヨガ 10:15りょうすけの理学療法士ピラティス 20:30chisaの整体ヨガ 22:00おやすみ前のメンテヨガ (けいこ)	27 6:30うたまるのワットボ-ヨガ 10:00nonの身体をリメイク〜ルーシーダットン〜 20:30chisaの整体ヨガ 21:25骨盤底筋ひき締めヨガ(TOSHILOW) 22:00おやすみ前のメンテヨガ (TOSHILOW)	28 6:30うたまるのワットボ-ヨガ 11:00ちりんのムエタイエット 22:00おやすみ前のメンテヨガ(けいこ)	29 6:30うたまるのワットボ-ヨガ 10:00nonの身体をリメイク〜ルーシーダットン〜	30 7:30Yuuの朝の太陽礼拝 12:30アンチエイジング椅子ヨガ (けいこ) 22:15 chisa心身のメンテナンス : ヨガ ニードラ	31 20:30TOSHILOWのゆるヨガ 21:30yuuのおうちでメンテ&エステ 22:00おやすみ前のメンテヨガ (yuu)