

2020年8月



日曜日	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
26	27	28	29	30	31	1 ストレッチボール&ヨガ 13:30~14:30
2 ストレッチP&太陽礼拝 10:00~11:00 おやすみヨガ 22:00~22:30	3	4	5 サーキットトレーニング 10:00~11:00	6 YOGA月礼拝 10:00~11:00	7	8
9	10	11 ポテイクケアヨガ 10:00~11:00 ビューティーヨガ 20:00~21:00	12	13	14	15
16 ポテイクケアヨガ 10:00~11:00 おやすみヨガ 22:00~22:30	17	18	19 ストレッチボール&ヨガ 20:00~21:00	20 YOGA太陽礼拝 10:00~11:00	21	22
23 ポテイクケアヨガ 10:00~11:00 ストレッチP&月礼拝 20:00~21:00	24	25	26 サーキットトレーニング 10:00~11:00	27 YOGA 10:00~11:00	28 おやすみヨガ 22:30~23:00	29 ストレッチボール&ヨガ 13:30~14:30
30 ポテイクケアヨガ 10:00~11:00 おやすみヨガ 22:00~22:30	31	×モ				