

2021年5月1日～19日 ライブレッスンプログラムスケジュール

● > 強度 ★
 ● > 強度 ★★
 ● > 強度 ★★★
 全部のレッスンに自由に参加できます。

時間	月	火	水	木	金	土	日
7:00	7:00～8:00 骨盤調整ヨガ Furuta		7:00～7:30 ツボヨガ Furuta	7:00～7:30 アクティブヨガ CHIKA	7:00～7:30 初めての太陽礼拝 RIYO		7:00～8:00 美脚リンパヨガ CHIKA
8:00		7:30～8:30 女性ホルモン調整ヨガ Furuta	8:00～9:00 美腸ヨガ Furuta	8:00～9:00 小顔リンパヨガ CHIKA	8:00～8:30 CHIKA 筋膜リリース(上半身)	7:30～8:30 リラックスヨガ RIYO	8:30～9:30 身体が硬い人の為のヨガ RIYO
9:00	ライブ 9:00～9:30 ストレッチヨガ RIYO	ライブ 9:30～10:30 リラックスヨガ RIYO	ライブ 9:30～10:15 ゆるめるヨガ CHIKA	ライブ 9:30～10:30 ヒップアップヨガ Furuta	9:00～9:30 全身フローヨガ RIYO	ライブ 9:15～10:15 ボールで美脚リンパヨガ CHIKA	ライブ 10:00～11:00 ★ リクエストヨガ Furuta
10:00	ライブ 10:00～11:00 パワーヨガ RIYO	ライブ 11:00～12:00 お腹すっきりヨガ RIYO	ライブ 10:45～11:30 美脚リンパヨガ CHIKA	ライブ 11:00～12:00 SHIN-癒 Furuta	10:00～10:45 肩首ほぐしヨガ RIYO	ライブ 11:00～11:45 背中美人ヨガ CHIKA	ライブ 11:30～12:00 ツボヨガ Furuta
11:00	11:30～12:30 むくみ解消ヨガ Furuta		12:30～13:30 筋膜リリースヨガ RIYO	13:00～13:45 コアヨガ Furuta	11:15～12:15 体幹強化ヨガ CHIKA	12:00～12:45 脂肪燃焼ヨガ Furuta	12:30～13:30 小顔リンパヨガ CHIKA
13:00	13:00～14:00 美腸ヨガ Furuta	13:45～14:30 ゆるめるヨガ CHIKA	14:00～15:00 美脚リンパヨガ CHIKA	14:30～15:00 肩甲骨ほがしヨガ Furuta	13:30～14:30 骨盤調整ヨガ Furuta	ライブ 13:15～14:00 ゆるめるヨガ CHIKA	ライブ 14:00～15:00 SHIN-美 Furuta
14:00	15:00～16:00 SHIN-癒 Furuta	15:00～16:00 むくみ解消ヨガ Furuta	16:00～16:45 肩首ほぐしヨガ RIYO	16:00～17:00 SHIN-美 Furuta	ライブ 15:45～16:30 ゆるめるヨガ CHIKA	15:00～15:30 初めての太陽礼拝 RIYO	15:30～16:00 ストレッチヨガ RIYO
15:00	17:00～17:45 美脚リンパヨガ CHIKA	16:30～17:00 全身フローヨガ RIYO	17:30～18:30 パワーヨガ RIYO	17:30～18:00 ストレッチヨガ RIYO	17:00～18:00 小顔リンパヨガ CHIKA	16:00～17:00 女性ホルモン調整ヨガ Furuta	16:30～17:15 背中美人ヨガ CHIKA
16:00	17:30～18:30 身体が硬い人の為のヨガ RIYO	18:45～19:15 肩甲骨ほがしヨガ Furuta	19:30～20:15 美脚リンパヨガ CHIKA	ライブ 18:45～19:30 お腹すっきりヨガ RIYO	18:45～19:30 脂肪燃焼ヨガ Furuta	17:30～18:15 コアヨガ Furuta	18:00～19:00 筋膜リリースヨガ RIYO
17:00	19:00～20:00 体幹強化ヨガ CHIKA	ライブ 19:30～20:30 美腸ヨガ Furuta	21:00～22:00 体幹強化ヨガ CHIKA	ライブ 20:00～21:00 身体が硬い人の為のヨガ RIYO	20:00～21:00 むくみ解消ヨガ Furuta	19:00～20:00 SHIN-癒 Furuta	19:30～20:30 パワーヨガ RIYO
18:00	20:15～20:45 ツボヨガ Furuta	ライブ 21:00～21:45 快眠ヨガ Furuta	22:00～23:00 SHIN-美 Furuta	21:30～22:30 リラックスヨガ RIYO	21:30～22:00 ストレッチヨガ RIYO	21:00～21:30 全身フローヨガ RIYO	21:00～21:45 肩首ほぐしヨガ RIYO
19:00	21:15～22:00 背中美人ヨガ CHIKA	22:30～23:00 SHIN-美 Furuta	22:30～23:00 初めての太陽礼拝 RIYO	22:30～23:00 アクティブヨガ CHIKA		22:00～22:30 肩甲骨ほがしヨガ Furuta	22:00～22:30 ツボヨガ Furuta
20:00	22:30～23:00 CHIKA 筋膜リリース(上半身)						

● **ライブ**: ライブレッスン リアルタイムでレッスンの配信をします
 マークのないレッスンは録画レッスンの配信です

● **●**: テニスボール使用レッスン テニスボールを2つご準備ください

★: スペシャルレッスン リクエストヨガはInstagramにてリクエスト募集中