



2024 オンラインクラススケジュール



12月

日	月	火	水	木	金	土
1	2	3	4	5	6	7
11:00~12:00 陰ヨガ (YUKARI) ※録画配信	11:00~12:00 姿勢改善ヨガ (hiromi) ※録画配信	11:00~11:20 やさしい トレーニング (SAKURA) ※録画配信	14:00~15:00 ベーシックヨガ (YUKARI) ※スタジオ生配信		11:00~12:00 ベーシックヨガ (YUKARI) ※録画配信	
	19:30~20:30 ストレッチ& リラックスヨガ (jun) ※スタジオ生配信			20:45~21:45 ゆっくりナイトヨガ (YUKARI) ※スタジオ生配信		
8	9	10	11	12	13	14
11:00~12:00 ゆっくりナイトヨガ (YUKARI) ※録画配信	11:00~12:00 姿勢改善ヨガ (hiromi) ※スタジオ生配信	11:00~11:20 やさしい トレーニング (SAKURA) ※録画配信	14:00~15:00 ベーシックヨガ (YUKARI) ※スタジオ生配信		11:00~12:00 ベーシックヨガ (YUKARI) ※録画配信	11:00~12:00 ストレッチ& リラックスヨガ (YUKARI) ※スタジオ生配信
	19:30~20:30 ストレッチ& リラックスヨガ (jun) ※スタジオ生配信	(再配信)		20:45~21:45 陰ヨガ (YUKARI) ※スタジオ生配信		
15	16	17	18	19	20	21
11:00~12:00 陰ヨガ (YUKARI) ※録画配信	11:00~12:00 姿勢改善ヨガ (hiromi) ※録画配信	11:00~11:20 やさしい トレーニング (SAKURA) ※録画配信	14:00~15:00 ベーシックヨガ (YUKARI) ※スタジオ生配信		11:00~12:00 ベーシックヨガ (YUKARI) ※録画配信	11:00~12:00 ストレッチ& リラックスヨガ (YUKARI) ※スタジオ生配信
	19:30~20:30 ストレッチ& リラックスヨガ (jun) ※スタジオ生配信	(再配信)		20:45~21:45 ゆっくりナイトヨガ (YUKARI) ※スタジオ生配信		
22	23	24	25	26	27	28
11:00~12:00 ゆっくりナイトヨガ (YUKARI) ※録画配信	11:00~12:00 姿勢改善ヨガ (hiromi) ※スタジオ生配信	11:00~11:20 やさしい トレーニング (SAKURA) ※録画配信	14:00~15:00 ベーシックヨガ (YUKARI) ※スタジオ生配信		11:00~12:00 ベーシックヨガ (YUKARI) ※録画配信	11:00~12:00 ストレッチ& リラックスヨガ (YUKARI) ※録画配信
	19:30~20:30 ストレッチ& リラックスヨガ (jun) ※録画配信	(再配信)		20:45~21:45 陰ヨガ (YUKARI) ※スタジオ生配信		
29	30	31	1月1日	2	3	4
11:00~12:00 陰ヨガ (YUKARI) ※録画配信	11:00~12:00 姿勢改善ヨガ (hiromi) ※録画配信	11:00~11:20 やさしい トレーニング (SAKURA) ※録画配信	謹賀新年 	11:00~12:00 ストレッチ& リラックスヨガ (jun) ※録画配信	11:00~12:00 ストレッチ& リラックスヨガ (jun) ※録画配信	11:00~12:00 ストレッチ& リラックスヨガ (YUKARI) ※録画配信
	19:30~20:30 ストレッチ& リラックスヨガ (jun) ※録画配信	(再配信)				

《●スタジオ生配信》 スタジオクラス・オンタイムクラスを同時生配信！

* 都合により急遽おやすみや録画配信になる場合があります。その場合はメールにてお知らせいたします。

《●録画配信》以前のクラスの録画を配信します。開始時間にメールが届くので、そのメールから参加してください。視聴期間は3日間。ご都合の良い時に視聴できます。同じ録画が何度か配信される場合があります。