大桑スタジオ Time Schedule 8月

月	火	水	木	金	土	日
					9:30～10:30 Detox 運動不足解消 デトックスヨガ yuriko	9:30～10:30 Beauty flow モーニングフロー yukie
11:00～12:00 骨盤ケア 骨盤底筋を 鍛えるヨガ yuriko	11:00～12:00 Detox 老廃物を流す デトックスヨガ yukie	11:00～12:00 Relax ゆるめるヨガ ストレッチ yuriko	休講	休講	11:00～12:00 コアバランス yukie	11:00～12:00 骨盤ケア 骨盤底筋を 鍛えるヨガ yuriko
12:30～13:30 Basic 歪みを整える 美姿勢ヨガ yukie	12:30～13:30 easy flow yuriko	12:30～13:30 コアバランス yukie				
18:30～19:30 Beauty flow 初めての フローヨガ yuriko	18:30～19:30 骨盤ケア 股関節周りをほぐす 骨盤ぽかぽかヨガ yukie	18:30～19:30 Detox 運動不足解消 デトックスヨガ yuriko	休講	休講	18:30～19:30 Basic 歪みを整える 美姿勢ヨガ yuriko	
20:00～21:00 Detox 腸活美人ヨガ yukie	20:00～21:00 コアバランス yuriko	20:00～21:00 骨盤ケア 1日の終わりに 優しい骨盤メンテナンス yukie			20:00～21:00 Relax 初めてのヨガ 初心者や体が硬い方 yukie	