

# Kirari オンラインサロン レッスンスケジュール 10月

月	火	水	木	金	土	日
					1日	2日
						レッスン動画配信 (50分) めざめのヨガニードラ YOKO
3日	4日	5日	6日	7日	8日	9日
レッスン動画配信 (30分) 美骨・美姿勢ピラティス SUZU	レッスン動画配信 (30分) YukatレBeauty Yuka	レッスン動画配信 (20分) 美シェイブピラティス Yuu	レッスン動画配信 (30分) ボディメンテナンスヨガ 唯	レッスン動画配信 (30分) マインドフルネスヨガ SHOKO	レッスン動画配信 (50分) デトックスヨガ Una	レッスン動画配信 (15分) リフレッシュヨガ YOKO
レッスン動画配信 食レッスン (座学) テーマは「たんぱく質」 木下麗子						
10日	11日	12日	13日	14日	15日	16日
	レッスン動画配信 (30分) YukatレBeauty Yuka	レッスン動画配信 (20分) 美シェイブピラティス Yuu	レッスン動画配信 (30分) ボディメンテナンスヨガ 唯		レッスン動画配信 (15分) デトックスヨガ Una	レッスン動画配信 (50分) めざめのヨガニードラ YOKO
			ライブレッスン 宮古島リトリートヨガ Eriko 6:30~7:30			
17日	18日	19日	20日	21日	22日	23日
レッスン動画配信 (30分) 美骨・美姿勢ピラティス SUZU	レッスン動画配信 (30分) YukatレBeauty Yuka	レッスン動画配信 (20分) 美シェイブピラティス Yuu	レッスン動画配信 (30分) ボディメンテナンスヨガ 唯	レッスン動画配信 (30分) マインドフルネスヨガ SHOKO	レッスン動画配信 (30分) ボディメイクピラティス Yukari	レッスン動画配信 (15分) リフレッシュヨガ YOKO
レッスン動画配信 食レッスン (座学) テーマは「たんぱく質」 木下麗子					レッスン動画配信 (50分) デトックスヨガ Una	
26日	27日	26日	27日	28日	29日	30日
レッスン動画配信 (30分) 美骨・美姿勢ピラティス SUZU		レッスン動画配信 (20分) 美シェイブピラティス Yuu		レッスン動画配信 (50分) 五臓ヨガ 愛里	レッスン動画配信 (15分) デトックスヨガ Una	
			ライブレッスン 宮古島リトリートヨガ Eriko 6:30~7:20			
	Yuka ブログUP		唯 ブログUP			
31日						
SUZU ブログUP						