

Kirariオンラインサロン レッスンスケジュール 3月

月	火	水	木	金	土	日
		1日	2日	3日	4日	5日
			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 (50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
6日	7日	8日	9日	10日	11日	12日
	レッスン動画配信 (30分) Yukaトレ (臍トレ) Yuka	レッスン動画配信 (20分) 美シェイプピラティス 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 (15分) ストレッチヨガ Una	レッスン動画配信 (15分) リフレッシュヨガ YOKO
13日	14日	15日	16日	17日	18日	19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) Yukaトレ (臍トレ) Yuka		レッスン動画配信 (30分) ボディメンテナンスヨガ 唯	愛里ブログUP	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 (50分) めざめのヨガニードラ YOKO
20日	21日	22日	23日	24日	25日	26日
	レッスン動画配信 (30分) Yukaトレ (臍トレ) Yuka	レッスン動画配信 (20分) 美シェイプピラティス Yuu	唯ブログUP	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 (15分) リフレッシュヨガ YOKO
27日	28日	29日	30日	31日		
レッスン動画配信 (30分) 美骨・美姿勢ピラティス SUZU	YukaブログUP			レッスン動画配信 (50分) 五臓ヨガ 愛里		

簡単5分間エクササイズ (あゆ)

柔軟性の向上

◆毎週 月曜配信

料理・食レッスン (木下麗子・上西智佳)

自分に合った腸活

調味料選び

◆講座 3日 (金)、7日 (火)

◆講座 17日 (金)、21日 (火)

◆レシピ 10日 (金)、14日 (火)

◆レシピ 24日 (金)、28日 (火)