

## 「ヨーガ」 レッスン動画配信スケジュール表

下記スケジュールは、動画入替の日付です。

指定の木曜日AM9時～翌週の月曜日PM9時まで動画を配信いたします。

休日や早朝、夜間のヨ-ガをごゆっくりお楽しみください。

<b>4月</b>	7日	14日	21日	28日
<b>5月</b>	12日	19日	26日	
<b>6月</b>	9日	16日	23日	
<b>7月</b>	7日	14日	21日	
<b>8月</b>	4日	11日	18日	25日
<b>9月</b>	8日	15日	22日	

<b>10月</b>	6日	13日	20日	27日
<b>11月</b>	3日	10日	24日	
<b>12月</b>	1日	15日	29日	
<b>R5. 1月</b>	5日	19日	26日	
<b>2月</b>	2日	9日	23日	
<b>3月</b>	2日	9日	16日	23日