

# Kirariオンラインサロン レッスンスケジュール 8月

月	火	水	木	金	土	日
1日	2日	3日	4日	5日	6日	7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 (15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	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 5:45~6:35	レッスン動画配信 (30分) ボディメイクピラティス Yukari	
8日	9日	10日	11日	12日	13日	14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 食レッスン (座学) テーマは野菜 木下麗子	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) デトックスヨガ Una	レッスン動画配信 (15分) 五臓ヨガ 愛里		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 (30分) YukatレBeauty Yuka		レッスン動画配信 (30分) ボディメンテナンスヨガ 唯			
15日	16日	17日	18日	19日	20日	21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 (15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	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 5:45~6:35		
22日	23日	24日	25日	26日	27日	28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 食レッスン (調理) テーマは野菜 木下麗子	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) デトックスヨガ Una	レッスン動画配信 (15分) 五臓ヨガ 愛里	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 (30分) YukatレBeauty Yuka					
			唯 ブログUP			
29日	30日	31日				
		レッスン動画配信 (20分) 美シェイブピラティス Yuu				
SUZU ブログUP	Yuka ブログUP					