

WEEK	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT	SUN
<b>1</b>	บันไดขั้นที่ 1 (1:08 ชั่วโมง)	บันไดขั้นที่ 2 + เสริมเรื่อง ลมหายใจเพิ่มเติม (1:16 ชั่วโมง)	วันพัก	บันไดขั้นที่ 3 (1:11 ชั่วโมง)	บันไดขั้นที่ 4 (1 ชั่วโมง)	วันพัก	วันพัก
<b>2</b>	บันไดขั้นที่ 5 + เสริม 5.1 (1:25 ชั่วโมง)	ซีรีย์มาตรฐาน (1:13 ชั่วโมง)	วันพัก	โยคะเบิกบานใจ (1 ชั่วโมง)	โยคะบำบัด (1:10 ชั่วโมง)	วันพัก	วันพัก
<b>3</b>	ซีรีย์มาตรฐาน (1:13 ชั่วโมง)	BLISS FLOW (48 นาที)	วันพัก	FULL BODY FLOW (52 นาที)	โยคะบำบัด (1:10 ชั่วโมง)	วันพัก	วันพัก