

10月オンライン受け放題

月曜	火曜	水曜	木曜	金曜	土曜	日曜
						10月1日(日)
						09:00～10:00 秋バテに負けない YOGA(Etsuko) 21:00～22:00 心と体のバランスを整えるハタヨガ(Mari)
10月2日(月)	10月3日(火)	10月4日(水)	10月5日(木)	10月6日(金)	10月7日(土)	10月8日(日)
15:00～16:00 ブリッジを深めるヨガ(Mariko)	12:00～12:30 部屋着で気楽に！昼のヨガストレッチ(Tomoko)	10:00～11:00 気分スッキリ胸を開くヨガ(Makiko)	09:00～10:00 心身のバランスを整える！秋の スッキリヨガ(Tomoko)	06:15～06:45 目覚めのストレッチヨガ(Miyoko)	10:00～11:00 朝の陰陽ヨガ(Mone)	08:30～09:30 ほぐして、動いてモーニングヨガ(Mari)
20:00～21:00 すっぴんヨガ(小林)	21:30～22:30 お休み前のストレッチ+ヨガ(Mari)	21:30～22:30 ほぐして、ゆるめる安眠ヨガ(Mari)	10:30～11:30 秋の養生ヨガ(Hiromin)	10:00～11:00 朝ヨガ(小林)	21:00～21:30 夜のリラクソスヨガ(石川マキ)	21:00～22:00 心と体のバランスを整えるハタヨガ(Mari)
10月9日(月)	10月10日(火)	10月11日(水)	10月12日(木)	10月13日(金)	10月14日(土)	10月15日(日)
09:00～10:00 おはようスッキリ YOGA(Etsuko)	15:00～16:00 前後開脚を深めるヨガ(Mariko)	06:15～06:45 目覚めのリラクソスヨガ(Miyoko)	09:00～10:00 朝の陰陽ヨガ(Mone)	10:00～11:00 朝ヨガ(小林)	10:00～11:00 からだのバランスを整えるヨガ(Mone)	15:00～16:00 ゆっくりハタヨガ(増田)
21:00～22:00 おやすみ前のゆったり YOGA(Etsuko)	21:00～22:00 身体をリセット夜の YOGA(Etsuko)	20:00～21:00 すっぴんヨガ(小林)	12:00～13:00 からだのバランスを整えるヨガ(Mone)	12:00～13:00 心と体のスペースを作るヨガ(Makiko)	21:00～21:30 夜のリラクソスヨガ(石川マキ)	21:00～22:00 心と体のバランスを整えるハタヨガ(Mari)
10月16日(月)	10月17日(火)	10月18日(水)	10月19日(木)	10月20日(金)	10月21日(土)	10月22日(日)
09:00～10:00 朝のフローヨガ(Mariko)	08:00～09:00 朝の陰陽ヨガ(Mone)	06:15～06:45 目覚めの陰陽ヨガ(Miyoko)	09:00～10:00 心身のバランスを整える！秋の スッキリヨガ(Tomoko)	10:00～11:00 朝ヨガ(小林)	10:00～11:00 朝の陰陽ヨガ(Mone)	09:00～10:00 秋バテに負けない YOGA(Etsuko)
20:00～21:00 すっぴんヨガ(小林)	12:00～12:30 部屋着で気楽に！昼のヨガストレッチ(Tomoko)	10:00～11:00 ツイストポーズで腸活ヨガ(Makiko)	11:00～12:00 からだのバランスを整えるヨガ(Mone)	21:00～22:00 おやすみ前のゆったり YOGA(Etsuko)	21:00～21:30 夜のリラクソスヨガ(石川マキ)	21:00～22:00 心と体のバランスを整えるハタヨガ(Mari)
10月23日(月)	10月24日(火)	10月25日(水)	10月26日(木)	10月27日(金)	10月28日(土)	10月29日(日)
09:00～10:00 朝のフローヨガ(Mariko)	10:00～11:00 からだのバランスを整えるヨガ(Mone)	06:15～06:45 目覚めの整えヨガ(Miyoko)	09:00～10:00 心身のバランスを整える！秋の スッキリヨガ(Tomoko)	10:00～11:00 朝ヨガ(小林)	09:00～10:00 おはようスッキリ YOGA(Etsuko)	10:00～11:00 ゆっくりハタヨガ(増田)
20:00～21:00 すっぴんヨガ(小林)	21:00～22:00 身体をリセット夜の YOGA(Etsuko)	20:00～21:00 すっぴんヨガ(小林)	11:00～12:00 からだのバランスを整えるヨガ(Mone)	12:00～13:00 今を意識するグラウンディング ヨガ(Makiko)	21:00～21:30 夜のリラクソスヨガ(石川マキ)	21:00～22:00 心と体のバランスを整えるハタヨガ(Mari)
10月30日(月)	10月31日(火)					
12:00～13:00 セロトニンアップヨガ(Makiko)	12:00～12:30 部屋着で気楽に！昼のヨガストレッチ(Tomoko)					
15:00～16:00 前後開脚を深めるヨガ(Mariko)	21:00～22:00 おやすみ前のゆったり YOGA(Etsuko)					