

2月オンライン受け放題

月曜	火曜	水曜	木曜	金曜	土曜	日曜
			2月1日(木)	2月2日(金)	2月3日(土)	2月4日(日)
			09:30~10:30 心と身体をほぐす！スッキリヨガ (Tomoko) 11:30~12:00 お昼のストレッチヨガ(石川マキ)	10:00~10:30 身体を温める！全身ヨガストレッチ (Tomoko) 14:00~15:00 代謝upヨガ(Mone)	09:00~10:00 肩甲骨ヨガ(Mone) 21:00~21:30 肩回りスッキリヨガ(石川マキ)	09:00~10:00 身体のばしYOGA(Etsuko) 21:00~22:00 背中から体を温めて～心とからだを整えるヨガ(Mari)
2月5日(月)	2月6日(火)	2月7日(水)	2月8日(木)	2月9日(金)	2月10日(土)	2月11日(日)
10:00~11:00 呼吸法とお腹を使うヨガ (Makiko) 14:00~15:00 代謝upヨガ(Mone)	08:00~09:00 内側からポカポカ朝ヨガ (Miyoko) 10:00~10:30 身体を温める！全身ヨガストレッチ (Tomoko)	09:00~10:00 背骨を動かす朝のYOGA(Etsuko) 11:00~12:00 肩甲骨ヨガ(Mone)	08:00~08:30 全身ほぐれる朝ヨガ(Miyoko) 09:30~10:30 心と身体をほぐす！スッキリヨガ (Tomoko)	11:00~11:30 筋力UPで寒い冬を乗り切る！ヨガ(Mari) 21:00~22:00 自分と向き合うリラククスYOGA(Etsuko)	09:00~10:00 肩甲骨ヨガ(Mone) 21:00~21:30 股関節ストレッチヨガ(石川マキ)	09:00~10:00 全身温めYOGA(Etsuko) 21:00~22:00 脚から体を温めて～心とからだを整えるヨガ(Mari)
2月12日(月)	2月13日(火)	2月14日(水)	2月15日(木)	2月16日(金)	2月17日(土)	2月18日(日)
10:00~11:00 筋力UPで寒い冬を乗り切る！ヨガ(Mari) 21:00~22:00 心と身体をゆるめるYOGA(Etsuko)	08:00~09:00 身体を温めるフロアヨガ (Miyoko) 10:30~11:30 やさしい月礼拝(えっちゃん)	10:00~11:00 呼吸法とツイストポーズ (Makiko) 14:00~15:00 代謝upヨガ(Mone)	09:30~10:30 心と身体をほぐす！スッキリヨガ (Tomoko) 11:00~12:00 肩甲骨ヨガ(Mone)	12:00~12:30 身体を温める！全身ヨガストレッチ (Tomoko) 21:00~22:00 自分と向き合うリラククスYOGA(Etsuko)	09:00~10:00 肩甲骨ヨガ(Mone) 21:00~21:30 夜のヨガと瞑想(石川マキ)	09:00~10:00 身体のばしYOGA(Etsuko) 11:00~11:30 プランクチャレンジ(増田)
2月19日(月)	2月20日(火)	2月21日(水)	2月22日(木)	2月23日(金)	2月24日(土)	2月25日(日)
10:00~11:00 呼吸法とグラウンディング (Makiko) 21:00~22:00 心と身体をゆるめるYOGA(Etsuko)	08:00~09:00 目覚めの心身ほぐしヨガ (Miyoko) 21:30~22:00 ポカポカStretch & Yoga(Mari)	09:00~10:00 背骨を動かす朝のYOGA(Etsuko) 11:00~12:00 肩甲骨ヨガ(Mone)	08:00~08:30 全身ほぐれる朝ヨガ(Miyoko) 10:30~11:30 じんわり温かヨガ(Hiromin)	10:00~11:00 筋力UPで寒い冬を乗り切る！ヨガ(Mari) 14:00~15:00 代謝upヨガ(Mone)	09:00~10:00 肩甲骨ヨガ(Mone) 21:00~21:30 夜のリラククスヨガ(石川マキ)	10:00~11:00 ベーシックヨガ(増田) 21:00~22:00 肩まわりから体を温めて～心とからだを整えるヨガ(Mari)
2月26日(月)	2月27日(火)	2月28日(水)	2月29日(木)			
10:00~11:00 呼吸法とヒップオープニング (Makiko) 21:00~22:00 自分と向き合うリラククスYOGA(Etsuko)	10:00~10:30 身体を温める！全身ヨガストレッチ (Tomoko) 21:00~21:30 ポカポカStretch & Yoga(Mari)	09:00~10:00 全身温めYOGA(Etsuko) 14:00~15:00 代謝upヨガ(Mone)	08:00~09:00 内側からポカポカ朝ヨガ (Miyoko) 09:30~10:30 心と身体をほぐす！スッキリヨガ (Tomoko)			