

3月オンライン受け放題

★マークは運動量を表します

月曜	火曜	水曜	木曜	金曜	土曜	日曜
				3月1日(金)	3月2日(土)	3月3日(日)
				10:00~10:30 春のデトックスヨガ(Mari)	09:00~10:00 スロージョ★(Mone)	09:00~10:00 スロージョ★(Mone)
				11:00~12:00 スロージョ★(Mone)	21:00~21:30 夜のリラクソヨガ(石川マキ)	21:00~22:00 春夜のデトックス YOGA(Etsuko)
3月4日(月)	3月5日(火)	3月6日(水)	3月7日(木)	3月8日(金)	3月9日(土)	3月10日(日)
09:00~10:00 ベルトストレッチYOGA(上半身)(Etsuko)	08:00~09:00 全身整うヨガ(Miyoko)	09:30~10:30 骨盤からデトックスヨガ(Mari)	10:00~10:30 グッドモーニングヨガ(石川マキ)	09:00~10:00 身体ポカポカ股関節 YOGA(Etsuko)	09:00~10:00 ベルトストレッチYOGA(下半身)(Etsuko)	09:00~10:00 スロージョ★(Mone)
10:30~11:30 爽快！胸を開くヨガ(Makiko)	10:00~10:30 気の流れを整える！全身ヨガストレッチ(Tomoko)	21:00~22:00 夜のリラクソヨガ(Mone)	11:00~12:00 呼吸を感じるヨガ(Makiko)	21:00~22:00 夜のリラクソヨガ(Mone)	21:00~21:30 股関節ストレッチヨガ(石川マキ)	21:00~22:00 自律神経を整えるヨガ(Mari)
3月11日(月)	3月12日(火)	3月13日(水)	3月14日(木)	3月15日(金)	3月16日(土)	3月17日(日)
10:00~11:00 春のデトックスヨガ(Makiko)	08:00~08:30 気分爽快ヨガ(Miyoko)	09:30~10:00 やさしいハタヨガ(Mari)	10:00~10:30 春のゆるヨガ(石川マキ)	10:00~11:00 スロージョ★(Mone)	09:00~10:00 身体ポカポカ股関節 YOGA(Etsuko)	09:00~10:00 スロージョ★(Mone)
21:00~22:00 ベルトストレッチYOGA(上半身)(Etsuko)	10:00~10:30 気の流れを整える！全身ヨガストレッチ(Tomoko)	11:00~12:00 スロージョ★(Mone)	12:00~12:30 自律神経を整えるヨガ(Makiko)	21:00~22:00 春のデトックスヨガ(Mari)	21:00~21:30 呼吸を深めるヨガ(石川マキ)	21:00~22:00 ベルトストレッチYOGA(下半身)(Etsuko)
3月18日(月)	3月19日(火)	3月20日(水)	3月21日(木)	3月22日(金)	3月23日(土)	3月24日(日)
10:00~11:00 血巡りUP ヒップオープン (Makiko)	08:00~08:30 心身リフレッシュヨガ(Miyoko)	09:00~10:00 ベルトストレッチYOGA(上半身)(Etsuko)	08:00~08:30 気分爽快ヨガ(Miyoko)	10:00~11:00 首こり・肩こり解消ヨガ (Hiromin)	10:00~11:00 骨盤からデトックスヨガ(Mari)	09:00~10:00 スロージョ★(Mone)
21:00~22:00 春夜のデトックス YOGA(Etsuko)	10:00~10:30 気の流れを整える！全身ヨガストレッチ(Tomoko)	11:00~12:00 スロージョ★(Mone)	21:00~22:00 ベルトストレッチYOGA(下半身)(Etsuko)	21:00~22:00 呼吸を深めるハタヨガ(Mari)	21:00~21:30 夜のリラクソヨガ(石川マキ)	21:00~22:00 自律神経を整えるヨガ(Mari)
3月25日(月)	3月26日(火)	3月27日(水)	3月28日(木)	3月29日(金)	3月30日(土)	3月31日(日)
10:00~11:00 スペースを作るヨガ(Makiko)	08:00~08:30 心身リフレッシュヨガ(Miyoko)	10:00~10:30 春のデトックスヨガ(Mari)	10:00~10:30 すっきりショートヨガ(Tomoko)	10:00~10:30 爽快！胸を開くヨガ(Makiko)	10:00~11:00 骨盤からデトックスヨガ(Mari)	09:00~10:00 身体ポカポカ股関節 YOGA(Etsuko)
21:00~22:00 春夜のデトックス YOGA(Etsuko)	10:00~10:30 気の流れを整える！全身ヨガストレッチ(Tomoko)	11:00~12:00 スロージョ★(Mone)	20:00~21:00 呼吸を深めるハタヨガ(Mari)	20:00~21:00 夜のリラクソヨガ(Mone)	21:00~21:30 春の夜ヨガ(石川マキ)	21:00~22:00 自律神経を整えるヨガ(Mari)