

4月オンライン受け放題

月曜	火曜	水曜	木曜	金曜	土曜	日曜
4月1日(月)	4月2日(火)	4月3日(水)	4月4日(木)	4月5日(金)	4月6日(土)	4月7日(日)
10:00~11:00 グラウンディングヨガ(Makiko)	10:00~10:30 春を味わうリセットヨガストレッチ(Tomoko) 14:00~15:00 プレスヨガ(Mone)	08:00~08:30 一日整う目覚めの朝ヨガ(Miyoko) 14:00~15:00 プレスヨガ(Mone)	09:00~10:00 春のお目覚めYOGA(Etsuko) 14:00~15:00 プレスヨガ(Mone)	10:00~10:30 背骨を動かすヨガ(Makiko) 21:00~22:00 自分と向き合うハタフローヨガ(Mari)	09:00~10:00 春のデトックスYOGA(Etsuko) 21:00~21:30 股関節ストレッチヨガ(石川マキ)	20:00~21:00 手放すデトックスヨガ(Mari)
4月8日(月)	4月9日(火)	4月10日(水)	4月11日(木)	4月12日(金)	4月13日(土)	4月14日(日)
10:00~11:00 胸を開くヨガ(Makiko) 21:00~22:00 春夜のむくみとりYOGA(Etsuko)	08:00~08:30 春のデトックス朝ヨガ(Miyoko) 10:00~10:30 春を味わうリセットヨガストレッチ(Tomoko)	10:00~11:00 朝のストレッチヨガ(Mone) 21:00~22:00 ベルトストレッチYOGA(Etsuko)	10:00~11:00 朝のストレッチヨガ(Mone)	09:00~10:00 朝のストレッチヨガ(Mone) 20:00~21:00 春のフローヨガ(Mari)	09:00~10:00 春のお目覚めYOGA(Etsuko) 21:00~21:30 夜のストレッチヨガ(ベルト、タオルの準備を)(石川マキ)	10:00~11:00 体を動かすヨガ(増田) 21:00~22:00 自分と向き合うハタフローヨガ(Mari)
4月15日(月)	4月16日(火)	4月17日(水)	4月18日(木)	4月19日(金)	4月20日(土)	4月21日(日)
10:00~11:00 血流アップヨガ(Makiko) 21:00~22:00 ベルトストレッチYOGA(Etsuko)	08:00~08:30 一日整う目覚めの朝ヨガ(Miyoko) 14:00~15:00 プレスヨガ(Mone)	09:00~10:00 春のデトックスYOGA(Etsuko) 14:00~15:00 プレスヨガ(Mone)	10:00~11:00 春のデトックスヨガ(Makiko)	09:00~10:00 朝のストレッチヨガ(Mone) 21:00~22:00 手放すデトックスヨガ(Mari)	21:00~21:30 呼吸を深めるヨガ(石川マキ)	09:00~10:00 春のお目覚めYOGA(Etsuko) 20:00~21:00 春のフローヨガ(Mari)
4月22日(月)	4月23日(火)	4月24日(水)	4月25日(木)	4月26日(金)	4月27日(土)	4月28日(日)
10:00~11:00 朝のストレッチヨガ(Mone) 21:00~22:00 春夜のむくみとりYOGA(Etsuko)	08:00~08:30 春のデトックス朝ヨガ(Miyoko) 10:00~10:30 春を味わうリセットヨガストレッチ(Tomoko)	09:00~09:30 朝のストレッチ&ヨガ(Mari) 10:00~11:00 自律神経を整えるヨガ(Makiko)	09:00~10:00 朝のストレッチヨガ(Mone) 20:30~21:00 リフレッシュ・ストレッチヨガ(Mari)	09:00~10:00 朝のストレッチヨガ(Mone)	09:00~10:00 春のデトックスYOGA(Etsuko) 21:00~21:30 夜のリラックスヨガ(石川マキ)	21:00~22:00 手放すデトックスヨガ(Mari)
4月29日(月)	4月30日(火)					
10:00~11:00 消化を高めるヨガ(Makiko) 21:00~22:00 ベルトストレッチYOGA(Etsuko)	08:00~08:30 呼吸を深める朝ヨガ(Miyoko) 10:00~10:30 春を味わうリセットヨガストレッチ(Tomoko)					