

5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
		5月1日(水)	5月2日(木)	5月3日(金)	5月4日(土)	5月5日(日)
		09:00~10:00 春のデトックスYOGA(Etsuko)	10:00~11:00 朝のリフレッシュヨガ(石川マキ)	10:00~10:30 朝のフローヨガ★★(Hideki)	10:00~11:00 リセットストレッチヨガ(Mone)	10:00~11:00 呼吸から意識を向ける全身すっきりヨガ(Chiaki)
		20:00~21:00 安眠ヨガ(Mone)			21:00~21:30 夜のリラックスヨガ(石川マキ)	21:00~22:00 心身をリニューアルするハタヨガフロー(Mari)
5月6日(月)	5月7日(火)	5月8日(水)	5月9日(木)	5月10日(金)	5月11日(土)	5月12日(日)
09:00~10:00 朝の爽やかYOGA(Etsuko)	08:00~09:00 目覚めのリセットヨガ(Miyoko)	09:00~10:00 ベルトストレッチYOGA(Etsuko)	09:00~10:00 春のデトックスYOGA(Etsuko)	10:00~11:00 リセットストレッチヨガ(Mone)	21:00~21:30 肩こりスッキリヨガ(石川マキ)	10:00~10:30 週末のリフレッシュヨガ(ABERI)
20:00~21:00 安眠ヨガ(Mone)	10:00~10:30 心身リセットヨガストレッチ(Tomoko)	13:00~14:00 スッキリ巡り改善ヨガ(Makiko)	21:00~22:00 リラックスフローヨガ(Mari)	21:00~22:00 心のリセットYOGA(Etsuko)		21:00~22:00 心身をリニューアルするハタヨガフロー(Mari)
5月13日(月)	5月14日(火)	5月15日(水)	5月16日(木)	5月17日(金)	5月18日(土)	5月19日(日)
09:30~10:00 朝のフローヨガ★★(Hideki)	08:00~09:00 目覚めのリセットヨガ(Miyoko)	10:00~11:00 呼吸がラクになるヨガ(Hiromin)	21:00~21:30 骨盤調整フローヨガ★★(Hideki)	09:00~10:00 リセットストレッチヨガ(Mone)	10:00~11:00 リセットストレッチヨガ(Mone)	10:00~11:00 呼吸から意識を向ける全身すっきりヨガ(Chiaki)
12:00~13:00 内臓機能を高めるヨガ(Makiko)	09:30~10:30 動いてほぐしてスッキリヨガ(Tomoko)	20:30~21:00 stretch+yoga(Mari)		11:00~12:00 エネルギーアップヨガ(Makiko)	21:00~21:30 夜のリラックスヨガ(石川マキ)	21:00~22:00 心身をリニューアルするハタヨガフロー(Mari)
5月20日(月)	5月21日(火)	5月22日(水)	5月23日(木)	5月24日(金)	5月25日(土)	5月26日(日)
09:30~10:00 朝のフローヨガ★★(Hideki)	08:00~09:00 目覚めのリセットヨガ(Miyoko)	09:00~10:00 朝の爽やかYOGA(Etsuko)	09:00~10:00 ベルトストレッチYOGA(Etsuko)	21:00~22:00 リラックスフローヨガ(Mari)	10:00~11:00 リセットストレッチヨガ(Mone)	10:00~11:00 肩周リスッキリヨガ(増田)
20:00~21:00 安眠ヨガ(Mone)	10:00~10:30 心身リセットヨガストレッチ(Tomoko)	21:00~22:00 呼吸が深まるハタヨガ(Mari)			21:00~21:30 呼吸を深めるヨガ(石川マキ)	21:00~22:00 心身をリニューアルするハタヨガフロー(Mari)
5月27日(月)	5月28日(火)	5月29日(水)	5月30日(木)	5月31日(金)		
09:30~10:00 朝のフローヨガ★★(Hideki)	09:30~10:30 動いてほぐしてスッキリヨガ(Tomoko)	08:00~09:00 目覚めのリセットヨガ(Miyoko)	09:00~10:00 春のデトックスYOGA(Etsuko)	21:00~22:00 ベルトストレッチYOGA(Etsuko)		
12:00~13:00 体温を上げるヨガ(Makiko)	16:00~16:30 午後のゆるヨガ(石川マキ)	20:30~21:00 stretch+yoga(Mari)				