

7月オンライン受け放題

★マークは運動量を表します

月曜 7月1日(月)	火曜 7月2日(火)	水曜 7月3日(水)	木曜 7月4日(木)	金曜 7月5日(金)	土曜 7月6日(土)	日曜 7月7日(日)
09:15~10:15 朝のフローヨガ★★(Hideki)	10:00~11:00 朝のやさしいヨガ(石川マキ) 20:30~21:00 Stretch+Yoga(Mari)	10:00~11:00 下半身ヨガ(Makiko)	10:00~11:00 代謝を上げるデトックスヨガ(Mari) 21:00~22:00 むくみをとるデトックスヨガ(Mari)	10:00~11:00 肩こり・首こり解消ヨガ(Hiromin) 19:00~20:00 金曜ナイトフローヨガ★(ERICA)	09:00~10:00 心と身体を整えるリフレッシュヨガ★★(Chiaki) 21:00~21:30 夜のリラックスヨガ(石川マキ)	10:00~11:00 内側から熱く。フローヨガ★(ERICA) 21:00~22:00 デトックスハタフローヨガ(Mari)
7月8日(月)	7月9日(火)	7月10日(水)	7月11日(木)	7月12日(金)	7月13日(土)	7月14日(日)
09:15~10:15 朝のフローヨガ★★(Hideki) 12:00~13:00 お腹を使うヨガ(Makiko)	10:00~11:00 呼吸を深めるヨガ(石川マキ) 21:00~22:00 夜のデトックスYOGA(Etsuko)	10:00~11:00 デトックスフローヨガ★★(Hideki) 21:00~22:00 おやすみリラックスYOGA(Etsuko)	10:00~10:30 朝の太陽礼拝(石川マキ)	10:00~11:00 側屈とツイストヨガ(Makiko) 21:00~22:00 全身スッキリYOGA(Etsuko)	09:00~10:00 心と身体を整えるリフレッシュヨガ★★(Chiaki) 21:00~21:30 夜のデトックスヨガ(石川マキ)	09:00~10:00 身体のぼしYOGA(Etsuko)
7月15日(月)	7月16日(火)	7月17日(水)	7月18日(木)	7月19日(金)	7月20日(土)	7月21日(日)
09:15~10:15 朝のフローヨガ★★(Hideki)	10:00~11:00 朝のやさしいヨガ(石川マキ) 21:00~22:00 夜のデトックスYOGA(Etsuko)	10:00~11:00 下半身ヨガ(Makiko)	09:00~10:00 代謝アップYOGA(Etsuko)	10:00~10:30 アシュタンガスタイルヨガ★★(Hideki)	09:00~10:00 心と身体を整えるリフレッシュヨガ★★(Chiaki) 21:00~21:30 夜のリラックスヨガ(石川マキ)	10:00~11:00 ムーンデークラス(石川マキ) 14:00~15:00 やさしく熱く動くフローヨガ★(ERICA)
7月22日(月)	7月23日(火)	7月24日(水)	7月25日(木)	7月26日(金)	7月27日(土)	7月28日(日)
09:15~10:15 朝のフローヨガ★★(Hideki)	10:00~11:00 呼吸を深めるヨガ(石川マキ) 21:00~22:00 おやすみリラックスYOGA(Etsuko)	10:00~11:00 ヒップオープニングヨガ(Makiko)	09:00~10:00 身体のぼしYOGA(Etsuko)	10:00~11:00 やさしく熱く動くフローヨガ★(ERICA) 21:00~22:00 全身スッキリYOGA(Etsuko)	09:00~10:00 心と身体を整えるリフレッシュヨガ★★(Chiaki) 21:00~21:30 夜のデトックスヨガ(石川マキ)	10:00~11:00 ほぐすヨガ(小林)
7月29日(月)	7月30日(火)	7月31日(水)				
09:15~10:15 朝のフローヨガ★★(Hideki)	10:00~11:00 朝のやさしいヨガ(石川マキ)	10:00~11:00 ツイストヨガ(Makiko) 21:00~22:00 夜のデトックスYOGA(Etsuko)				