

# 8月オンラインスケジュール

月曜	火曜	水曜	木曜	金曜	土曜	日曜
			1日	2日	3日	4日
			10:00-11:00 朝のフローヨガ★★ (Hideki)	19:00-20:00 金曜ナイトフローヨガ★ (ERICA)  21:00-22:00 リラックスヨガ(Mari)	09:00-10:00 心と体のつながりを感じる ヨガ★★(Chiaki)  21:00-21:30 夜のリラックスヨガ (石川マキ)	10:30-11:30 新月のヨガ(石川マキ)  21:00-22:00 リフレッシュハタフロー ヨガ(Mari)
5日	6日	7日	8日	9日	10日	11日
09:15-10:15 朝のフローヨガ★★ (Hideki)	10:00-10:30 夏疲れをリセット！ ヨガストレッチ(Tomoko)  18:00-19:00 チャレンジナイトフロー ヨガ★★(ERICA)	11:00-12:00 胸を開くヨガ(Makiko)  21:00-22:00 夏の疲れをリセットYOGA (Etsuko)	10:00-11:00 心と体を整えるヨガ＆ピラ ティス(Mari)  20:00-21:00 ゆったりリラックスヨガ (MIKI)	09:00-10:00 ねじりのぼしYOGA (Etsuko)  19:30-20:30 柔軟性アップヨガ(MIKI)	09:00-10:00 心と体のつながりを感じる ヨガ★★(Chiaki)  21:00-21:30 夜のリラックスヨガ (石川マキ)	11:30-12:30 アナトミック骨盤ヨガ (Kazuu)  21:00-22:00 リフレッシュハタフロー ヨガ(Mari)
12日	13日	14日	15日	16日	17日	18日
09:15-10:15 朝のフローヨガ★★ (Hideki)  20:30-21:00 身体スッキリヨガ (Kazuu)	09:00-10:00 暑さに負けないYOGA (Etsuko)  20:30-21:00 Yoga & Stretch(Mari)	09:00-10:00 ねじりのぼしYOGA (Etsuko)  20:30-21:00 ゆったりリラックスヨガ (MIKI)	10:00-11:00 心と体を整えるヨガ＆ピラ ティス(Mari)	09:00-10:00 暑さに負けないYOGA (Etsuko)  20:00-21:00 夜のリラックスヨガ (Kazuu)	09:00-10:00 心と体のつながりを感じる ヨガ★★(Chiaki)  21:00-22:00 ベルトストレッチヨガ (Etsuko)	10:00-11:00 ヨガベーシック(増田)  21:00-22:00 リフレッシュハタフロー ヨガ(Mari)
19日	20日	21日	22日	23日	24日	25日
09:15-10:15 朝のフローヨガ★★ (Hideki)	10:00-10:30 夏疲れをリセット！ ヨガストレッチ(Tomoko)	11:00-12:00 ツイスト(Makiko)  20:30-21:30 骨盤調整ヨガ(Kazuu)	09:00-10:00 ねじりのぼしYOGA (Etsuko)  19:00-20:00 ナイトフローヨガ★ (ERICA)	12:30-13:30 初めてのパワーヨガ★★ (Kazuu)  21:00-22:00 夏の疲れをリセットYOGA (Etsuko)	09:00-10:00 心と体のつながりを感じる ヨガ★★(Chiaki)  21:00-21:30 夜のリラックスヨガ (石川マキ)	10:00-10:30 朝のストレッチヨガ (石川マキ)
26日	27日	28日	29日	30日	31日	
09:15-10:15 朝のフローヨガ★★ (Hideki)	10:00-10:30 夏疲れをリセット！ ヨガストレッチ(Tomoko)  21:00-22:00 ベルトストレッチYOGA (Etsuko)	12:30-13:30 デトックスフローヨガ★★ (Kazuu)	09:30-10:30 真夏を楽しむ身体に！ スッキリヨガ(Tomoko)  11:00-12:00 胸を開くヨガ(Makiko)	10:00-11:00 モーニングフローヨガ★ (ERICA)  21:00-22:00 夏の疲れをリセットYOGA (Etsuko)	09:00-10:00 心と体のつながりを感じる ヨガ★★(Chiaki)  21:00-21:30 夜のリラックスヨガ (石川マキ)	