

8月オンライン受け放題

| 月曜 | 火曜 | 水曜 | 木曜 | 金曜 | 土曜 | 日曜 |
|-------------------------------------|--------------------------------------|--|--|--|-------------------------------------|-------------------------------------|
| | 8月1日(火) | 8月2日(水) | 8月3日(木) | 8月4日(金) | 8月5日(土) | 8月6日(日) |
| | 06:30~07:00 目覚めのフローヨガ(Mari) | 09:00~10:00 デトックスYOGA(Etsuko) | 09:00~10:00 夏バテに負けないYOGA(Etsuko) | 10:00~11:00 爽やかデトックスヨガ(Hinako) | 08:30~09:30 ピラティスフロー(Yu-ko) | 09:00~10:00 全身を動かす元気YOGA(Etsuko) |
| | 10:00~11:00 ゆったりリストレッチヨガ(Hinako) | 20:00~21:00 おやすみヨガ(小林) | 10:30~11:00 夏を楽しむ！朝のヨガストレッチ(Tomoko) | 17:00~18:00 真夏のデトックスヨガ(Hiromin) | 21:00~21:30 夜のリラックスヨガ(石川マキ) | 15:30~16:30 夏バテ解消スッキリヨガ(Miho) |
| 8月7日(月) | 8月8日(火) | 8月9日(水) | 8月10日(木) | 8月11日(金) | 8月12日(土) | 8月13日(日) |
| 14:00~15:00 午後のやさしいヨガ(石川マキ) | 09:00~10:00 モーニングヨガ(Rika) | 10:00~11:00 朝ヨガ(小林) | 9:00~10:00 バテない身体に！朝のスッキリヨガ(Tomoko) | 09:00~10:00 デトックスYOGA(Etsuko) | 09:00~10:00 夏バテに負けないYOGA(Etsuko) | 08:30~09:30 ピラティスフロー(Yu-ko) |
| 21:00~22:00 夜のゆったりYOGA(Etsuko) | 11:00~12:00 姿勢改善&お腹引き締めヨガ(Hinako) | 21:00~22:00 真夏の心身リセットヨガ(Miyoko) | 20:30~21:30 ピラティスフロー(Yu-ko) | 10:30~11:30 柔軟アップレッスン(Kazuu) | 21:00~21:30 夜のリラックスヨガ(石川マキ) | 21:00~22:00 心とからだを整えるハタヨガ(Mari) |
| 8月14日(月) | 8月15日(火) | 8月16日(水) | 8月17日(木) | 8月18日(金) | 8月19日(土) | 8月20日(日) |
| 09:00~10:00 全身を動かす元気YOGA(Etsuko) | 06:30~07:00 目覚めのフローヨガ(Mari) | 14:30~15:00 ほぐしヨガ(Rika) | 06:30~07:00 目覚めのフローヨガ(Mari) | 09:00~9:30 夏を楽しむ！朝のヨガストレッチ(Tomoko) | 09:00~10:00 デトックスYOGA(Etsuko) | 08:30~09:30 ピラティスフロー(Yu-ko) |
| 14:00~15:00 午後のやさしいヨガ(石川マキ) | 10:00~11:00 エネルギーチャージヨガ(Hinako) | 21:00~22:00 おやすみ前の安眠リラックスヨガ(Miyoko) | 9:00~10:00 バテない身体に！朝のスッキリヨガ(Tomoko) | 10:00~11:00 ゆったりリストレッチヨガ(Hinako) | 21:00~21:30 夜のリラックスヨガ(石川マキ) | 21:00~22:00 心とからだを整えるハタヨガ(Mari) |
| 8月21日(月) | 8月22日(火) | 8月23日(水) | 8月24日(木) | 8月25日(金) | 8月26日(土) | 8月27日(日) |
| 06:30~07:00 目覚めのフローヨガ(Mari) | 10:00~11:00 爽やかデトックスヨガ(Hinako) | 14:30~15:00 ほぐしヨガ(Rika) | 06:00~07:00 朝活ヨガやる気up(Miyoko) | 09:00~09:30 夏を楽しむ！朝のヨガストレッチ(Tomoko) | 19:00~19:30 リフレッシュヨガ(Rika) | 09:00~10:00 夏バテに負けないYOGA(Etsuko) |
| 14:00~15:00 午後のやさしいヨガ(石川マキ) | 14:00~15:00 股関節ストレッチヨガ(石川マキ) | 20:00~21:00 おやすみヨガ(小林) | 9:00~10:00 バテない身体に！朝のスッキリヨガ(Tomoko) | 10:00~11:00 姿勢改善&お腹引き締めヨガ(Hinako) | 21:00~21:30 夜のリラックスヨガ(石川マキ) | 21:00~22:00 心とからだを整えるハタヨガ(Mari) |
| 8月28日(月) | 8月29日(火) | 8月30日(水) | 8月31日(木) | | | |
| 06:30~07:00 目覚めのフローヨガ(Mari) | 10:00~11:00 エネルギーチャージヨガ(Hinako) | 09:00~10:00 全身を動かす元気YOGA(Etsuko) | 06:00~07:00 朝活ヨガ全身スッキリ(Miyoko) | | | |
| 14:00~15:00 午後のやさしいヨガ(石川マキ) | 21:00~21:30 安眠のためのストレッチ&ヨガ(Mari) | 20:00~21:00 おやすみヨガ(小林) | 21:00~22:00 ぐっすり眠るスローフローヨガ(Mari) | | | |