

9月オンライン受け放題

月曜	火曜	水曜	木曜	金曜 9月1日(金)	土曜 9月2日(土)	日曜 9月3日(日)
				09:00~10:00 breathe YOGA(Mone)	09:00~10:00 残暑を乗り切る YOGA(Etsuko)	08:30~09:30 朝のエナジーフローヨガ(増村かほ)
				12:00~12:30 部屋着で気楽に！昼のヨガストレッチ(Tomoko)	21:00~21:30 夜のリラックスヨガ(石川マキ)	21:00~22:00 夏の疲れリセットヨガ(Mari)
9月4日(月)	9月5日(火)	9月6日(水)	9月7日(木)	9月8日(金)	9月9日(土)	9月10日(日)
09:00~10:00 ねじりYOGA(Etsuko)	06:30~07:00 Wake Up Yoga(Mari)	06:00~07:00 足つってない？朝の血流アップヨガ(Miyoko)	09:00~10:00 自分を労わる！朝のスッキリヨガ(Tomoko)	12:00~12:30 部屋着で気楽に！昼のヨガストレッチ(Tomoko)	09:00~10:00 自律神経をととのえるヨガ(Mone)	15:00~16:00 全身を動かすヨガ(増田)
14:00~15:00 やさしいハタヨガ(石川マキ)	11:00~12:00 柔軟アップヨガ(Hinako)	20:00~21:00 おやすみヨガ(小林)	16:00~17:00 じっくり体をゆるめるヨガ(Mone)	21:00~22:00 ゆったりおやすみYOGA(Etsuko)	21:00~21:30 ぐっすり眠るためのヨガ(石川マキ)	21:00~22:00 夏の疲れリセットヨガ(Mari)
9月11日(月)	9月12日(火)	9月13日(水)	9月14日(木)	9月15日(金)	9月16日(土)	9月17日(日)
11:00~12:00 和らぐリラックスヨガ(Hinako)	06:00~07:00 夏の自律神経整えヨガ(Miyoko)	10:00~11:00 リフレッシュヨガ(小林)	09:00~10:00 自分を労わる！朝のスッキリヨガ(Tomoko)	10:00~11:00 breatheYOGA(Mone)	10:00~11:00 自律神経をととのえるヨガ(Mone)	08:30~09:30 朝のエナジーフローヨガ(増村かほ)
14:00~15:00 股関節ストレッチヨガ(石川マキ)	10:00~11:00 フルボディ引き締めヨガ(Hinako)	12:00~13:00 側屈とねじりで内臓活性化ヨガ(Makiko)	11:00~12:00 夏の疲れをリフレッシュ！朝ヨガ♪(Hiromin)	19:00~20:00 じっくり体をゆるめるヨガ(Mone)	21:00~21:30 夜のリラックスヨガ(石川マキ)	21:00~22:00 夏の疲れリセットヨガ(Mari)
9月18日(月)	9月19日(火)	9月20日(水)	9月21日(木)	9月22日(金)	9月23日(土)	9月24日(日)
09:00~10:00 朝から太陽礼拝でエネルギーアップヨガ(Mariko)	06:00~07:00 ゆるめて整える目覚めの朝ヨガ(Miyoko)	10:00~11:00 足裏伸ばすむくみ解消ヨガ(Makiko)	09:00~10:00 残暑を乗り切るYOGA(Etsuko)	10:00~11:00 自律神経をととのえるヨガ(Mone)	10:00~11:00 breatheYOGA(Mone)	09:00~10:00 全身を動かすヨガ(増田)
14:00~15:00 やさしいハタヨガ(石川マキ)	10:00~11:00 パワーみなぎるフローヨガ(Hinako)	20:00~21:00 おやすみヨガ(小林)	16:00~17:00 じっくり体をゆるめるヨガ(Mone)	21:00~22:00 お疲れリセットYOGA(Etsuko)	21:00~21:30 夜のリラックスヨガ(石川マキ)	21:00~22:00 夏の疲れリセットヨガ(Mari)
9月25日(月)	9月26日(火)	9月27日(水)	9月28日(木)	9月29日(金)	9月30日(土)	
11:00~12:00 フルボディ引き締めヨガ(Hinako)	06:00~07:00 呼吸深めて自分を癒す朝ヨガ(Miyoko)	10:00~11:00 リフレッシュヨガ(小林)	06:30~07:00 Wake Up Yoga(Mari)	09:00~10:00 全身スッキリYOGA(Etsuko)	09:00~10:00 ねじりYOGA(Etsuko)	
21:00~22:00 ゆったりおやすみYOGA(Etsuko)	10:00~11:00 柔軟アップヨガ(Hinako)	21:00~22:00 お疲れリセットYOGA(Etsuko)	09:00~10:00 自分を労わる！朝のスッキリヨガ(Tomoko)	11:00~12:00 背骨動かす自律神経を整えるヨガ(Makiko)	21:00~21:30 ぐっすり眠るためのヨガ(石川マキ)	