

2025年10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	5日
		11:00-12:00 コアアップヨガ★ (Ayumi)	10:00-11:00 ていねいヨガ★★ (Chiaki)	10:30-11:30 呼吸を深める！腸活ヨガ (Hiromin)	10:00-10:30 ストレッチヨガ (小林)	09:00-10:00 朝のさわやかYOGA (Etsuko)
		21:00-22:00 ベルトストレッチYOGA (Etsuko)	20:30-21:30 デトックスフローヨガ★★ (ERICA)	19:00-20:00 骨盤調整ヨガ (ami)	21:00-21:30 夜のリラックスヨガ (石川マキ)	21:00-22:00 身体を整えるピラティス とヨガ(Mari)
6日	7日	8日	9日	10日	11日	12日
09:00-10:15 朝のハタフローヨガ (Hideki)	10:00-11:00 ていねいヨガ★★ (Chiaki)	10:00-11:00 ヒップオープン (藤田麻貴子)	10:00-11:15 初めてのアシュタンガヨガ (Hideki)	08:00-9:00 あじわいヨガ (Nao)	09:00-10:00 おめざめスッキリYOGA (Etsuko)	09:00-10:00 上半身をつなげるヨガ (Kazuu)
21:00-22:00 ねじりYOGA (Etsuko)	20:00-21:00 骨盤調整ヨガ (ami)	20:00-20:30 ストレッチヨガ (小林)		15:00-16:00 肩回りスッキリヨガ (Yumi)	21:00-21:30 夜のリラックスヨガ (石川マキ)	21:00-22:00 背中を整えるピラティス とヨガ(Mari)
13日	14日	15日	16日	17日	18日	19日
09:00-10:15 朝のハタフローヨガ (Hideki)	10:00-11:00 アンチエイジングヨガ (Yumi)	10:00-11:00 前屈 (藤田麻貴子)	08:00-9:00 あじわいヨガ (Nao)	15:00-16:00 肩回りスッキリヨガ (Yumi)	09:00-10:00 ていねいヨガ★★ (Chiaki)	09:00-10:00 下半身を深めるヨガ (Kazuu)
21:00-22:00 ベルトストレッチYOGA (Etsuko)	21:00-22:00 心身回復ヨガ (Hana)		10:00-11:15 初めてのアシュタンガヨガ (Hideki)	21:00-21:30 呼吸を感じるヨガ (Mone)	21:00-21:30 夜のリラックスヨガ (石川マキ)	21:00-22:00 お尻を整えるピラティス とヨガ(Mari)
20日	21日	22日	23日	24日	25日	26日
09:00-10:15 朝のハタフローヨガ (Hideki)	10:00-11:00 アンチエイジングヨガ (Yumi)	10:00-11:00 呼吸を深めるヨガ (藤田麻貴子)	09:00-10:00 朝のさわやかYOGA (Etsuko)	08:30-09:30 月末最後のヨガと瞑想★ (ERICA)	09:00-10:00 おめざめスッキリYOGA (Etsuko)	
	20:00-21:00 肩こり解消ヨガ (ami)	20:00-20:30 ストレッチヨガ (小林)		15:00-16:00 コアアップヨガ★ (Ayumi)	21:00-21:30 夜のリラックスヨガ (石川マキ)	21:00-22:00 ねじりを深めるフロー ヨガ(Mari)
27日	28日	29日	30日	31日		
09:00-10:15 朝のハタフローヨガ (Hideki)	10:00-11:00 呼吸を深めるモーニングヨガ (Chaccha)	10:00-11:00 ツイスト (藤田麻貴子)	08:00-9:00 あじわいヨガ (Nao)	15:00-16:00 肩回りスッキリヨガ (Yumi)		
	20:30-21:00 基本のピラティス (Mari)	21:00-22:00 ねじりYOGA (Etsuko)				