

2025年7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	6日
	10:00-11:00 腸内環境を整える！骨盤ヨガ (Yumi) 20:30-21:30 ジャーナリングと肩周り フロー★(ERICA)	10:00-11:00 胸を開くヨガと呼吸法 (藤田麻貴子)	10:00-11:15 内臓活性化ヨガ (Hideki) 20:30-21:00 お休み前のフローヨガ (Mari)	10:30-11:30 デトックスを促す！ ねじりヨガ(Hiromin) 21:00-22:00 むくみとりYOGA (Etsuko)	10:00-10:30 ストレッチヨガ (小林) 21:00-21:30 夜のリラックスヨガ (石川マキ)	09:00-10:00 朝のくびれYOGA (Etsuko) 21:00-22:00 お尻集中ピラティスとヨガ (Mari)
7日	8日	9日	10日	11日	12日	13日
09:00-10:15 七夕ヨガ&願いを叶える マインドセット(Hideki) 21:00-22:00 ベルトストレッチYOGA (Etsuko)	10:15-11:15 朝の全身リラックスヨガ (えっちゃん) 20:30-21:30 背中周りナイトフロー★ (ERICA)	10:00-11:00 ツイストと呼吸法 (藤田麻貴子)	10:00-11:15 ハタフローヨガ (Hideki) 20:30-21:00 基本のピラティス (Mari)	08:30-09:30 モーニングフロー★ (ERICA) 15:00-16:00 筋膜Lineリリースヨガ (Yumi)	09:00-10:00 バランスYOGA (Etsuko) 21:00-21:30 夜のリラックスヨガ (石川マキ)	09:00-10:00 朝のリフレッシュヨガ (Kazuu) 21:00-22:00 夜ヨガ (Mari)
14日	15日	16日	17日	18日	19日	20日
09:00-10:15 ハタフロー&陰ヨガ (Hideki) 21:00-22:00 身体リセットYOGA (Etsuko)	10:00-11:00 腸内環境を整える！骨盤ヨガ (Yumi) 20:30-21:30 腰まわりナイトフロー★ (ERICA)	11:00-12:00 股関節ヨガと呼吸法 (藤田麻貴子)	09:00-10:00 朝のピラティスとヨガ (Mari) 14:00-15:00 ゆっくりストレッチヨガ (Kazuu)	08:30-09:30 ヴィンヤサモーニングフロ ー★★(ERICA) 15:00-16:00 筋膜Lineリリースヨガ (Yumi)	09:00-10:00 ていねいヨガ★★ (Chiaki) 21:00-21:30 夜のリラックスヨガ (石川マキ)	21:00-22:00 背中集中ピラティスとヨガ (Mari)
21日	22日	23日	24日	25日	26日	27日
09:00-10:15 朝活エナジーフローヨガ (Hideki) 21:00-22:00 むくみとりYOGA (Etsuko)	10:15-11:15 やさしいヨガ&ピラティス (えっちゃん)	10:00-11:00 背骨を動かすヨガと呼吸法 (藤田麻貴子)	10:00-11:15 初めてのアシュタンガヨガ (Hideki)	15:00-16:00 筋膜Lineリリースヨガ (Yumi) 21:00-22:00 ベルトストレッチYOGA (Etsuko)	21:00-21:30 夜のリラックスヨガ (石川マキ)	09:00-10:00 身体リセットYOGA (Etsuko) 21:00-22:00 身体を調えるためのピラテ ィスとヨガ(Mari)
28日	29日	30日	31日			
09:00-10:15 朝のフローヨガ (Hideki) 21:00-22:00 むくみとりYOGA (Etsuko)	10:15-11:15 やさしいヨガ&ピラティス (えっちゃん)	10:00-11:00 前屈と呼吸法 (藤田麻貴子) 20:30-21:30 ナイトフローと寝たまま瞑想 (ERICA)	09:00-10:00 朝のくびれYOGA (Etsuko)			