

# 2025年9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	7日
09:00-10:15 朝のハタフローヨガ (Hideki)	10:00-11:00 骨盤メンテナンスヨガ (Yumi)	10:00-11:00 前後屈 (藤田麻貴子)	10:00-11:00 朝のやさしいヨガ (石川マキ)		09:00-10:00 柔軟性アップヨガ (Kazuu)	09:00-10:00 ねじりYOGA (Etsuko)
	20:30-21:00 夜のフローヨガ (Mari)		20:30-21:30 夜のジャーナリングと フロー★(ERICA)	21:00-22:00 股関節ほぐしYOGA (Etsuko)	21:00-21:30 夜のリラックスヨガ (石川マキ)	21:00-22:00 身体を調えるピラティスと ヨガ(Mari)
8日	9日	10日	11日	12日	13日	14日
09:00-10:15 朝のハタフローヨガ (Hideki)	10:00-11:00 骨盤メンテナンスヨガ (Yumi)	10:00-11:00 ツイスト (藤田麻貴子)	10:00-11:15 初めてのアシュタンガヨガ (Hideki)	08:30-09:30 グラウディングフロー★★ (ERICA)	09:00-10:00 ていねいヨガ★★ (Chiaki)	09:00-10:00 代謝アップYOGA (Etsuko)
21:00-22:00 おやすみリラックスYOGA (Etsuko)	20:30-21:30 夏のダメージを癒すフロー★ (ERICA)	20:00-20:30 ストレッチヨガ (小林)		15:00-16:00 筋膜整えるヨガ (Yumi)	21:00-21:30 夜のリラックスヨガ (石川マキ)	21:00-22:00 お尻から整えるピラティス とヨガ(Mari)
15日	16日	17日	18日	19日	20日	21日
09:00-10:15 朝のハタフローヨガ (Hideki)	10:00-11:00 骨盤メンテナンスヨガ (Yumi)	10:00-11:00 呼吸を感じるヨガ (藤田麻貴子)	09:00-10:00 ねじりYOGA (Etsuko)	15:00-16:00 筋膜整えるヨガ (Yumi)	11:30-12:00 デトックスヨガ (Misaki)	09:00-10:00 柔軟性アップヨガ (Kazuu)
21:00-22:00 股関節ほぐしYOGA (Etsuko)		20:00-20:30 ストレッチヨガ (小林)	20:30-21:30 肩まわり中心フローヨガ (ERICA)	21:00-22:00 おやすみリラックスYOGA (Etsuko)	21:00-21:30 夜のリラックスヨガ (石川マキ)	21:00-22:00 背中から整えるピラティス とヨガ(Mari)
22日	23日	24日	25日	26日	27日	28日
09:00-10:15 朝のハタフローヨガ (Hideki)	09:00-10:00 デトックスヨガ (Hana)	10:00-11:00 捻りと側屈 (藤田麻貴子)	10:00-11:15 初めてのアシュタンガヨガ (Hideki)	08:30-09:30 朝のデトックスフローヨガ ★★(ERICA)	09:00-10:00 ていねいヨガ★★ (Chiaki)	09:00-10:00 代謝アップYOGA (Etsuko)
21:00-22:00 股関節ほぐしYOGA (Etsuko)		20:00-20:30 ストレッチヨガ (小林)		15:00-16:00 筋膜整えるヨガ (Yumi)	21:00-21:30 夜のリラックスヨガ (石川マキ)	21:00-22:00 楽しいフローヨガ (Mari)
29日	30日					
09:00-10:15 朝のハタフローヨガ (Hideki)						
20:30-21:30 9月末のジャーナリングヨガ (ERICA)	20:30-21:00 基本のピラティス (Mari)					