

2026年8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
					09:00-10:00 呼吸と巡りで整える8月の ヨガ★★(Chiaki)	09:00-10:00 朝のお目覚めYOGA (Etsuko) 21:00-22:00 お尻集中ピラティスとヨガ (Mari)
3日	4日	5日	6日	7日	8日	9日
09:00-10:15 朝の整えフローヨガ (Hideki) 21:00-22:00 夜の股関節ほぐしYOGA (Etsuko)	10:00-11:00 腰回りスッキリヨガ (Yumi) 21:00-22:00 デトックスヨガ (Ami)	10:00-11:00 股関節 (藤田麻貴子) 21:00-22:00 リラックス安眠ヨガ (Ami)	10:00-11:00 骨盤から整える巡りヨガ (Hideki)	21:00-22:00 ベルトストレッチYOGA (Etsuko)	09:00-10:00 呼吸と巡りで整える8月の ヨガ★★(Chiaki)	10:00-11:00 じんわりヨガ夏 (Ayumi) 21:00-22:00 身体と心を調えるピラティス とヨガ(Mari)
10日	11日	12日	13日	14日	15日	16日
09:00-10:15 朝の整えフローヨガ (Hideki) 21:00-22:00 夜の股関節ほぐしYOGA (Etsuko)	休	10:00-11:00 骨盤から整える巡りヨガ (Hideki)	09:00-10:00 朝のねじりYOGA (Etsuko)	10:00-11:00 じんわりヨガ夏 (Ayumi)	09:00-10:00 朝のお目覚めYOGA (Etsuko)	09:00-10:00 ビューティーヨガ (Ami)
17日	18日	19日	20日	21日	22日	23日
21:00-22:00 ベルトストレッチYOGA (Etsuko)	10:00-11:00 腰回りスッキリヨガ (Yumi) 21:00-22:00 フローヨガ (Ami)	10:00-11:00 グラウンディング (藤田麻貴子)	10:00-11:00 骨盤から整える巡りヨガ (Hideki)	21:00-22:00 夜の股関節ほぐしYOGA (Etsuko)	10:00-11:00 骨盤から整える巡りヨガ (Hideki)	09:00-10:00 朝のねじりYOGA (Etsuko) 21:00-22:00 姿勢改善ピラティスとヨガ (Mari)
24日	25日	26日	27日	28日	29日	30日
09:00-10:15 朝の整えフローヨガ (Hideki) 21:00-22:00 ベルトストレッチYOGA (Etsuko)	10:00-11:00 腰回りスッキリヨガ (Yumi) 21:00-22:00 骨盤調整ヨガ (Ami)	10:00-11:00 胸を開く (藤田麻貴子)	09:00-10:00 朝のお目覚めYOGA (Etsuko)	10:00-11:00 ツイスト (藤田麻貴子) 15:00-16:00 腰回りスッキリヨガ (Yumi)	09:00-10:00 呼吸と巡りで整える8月の ヨガ★★(Chiaki)	21:00-22:00 お腹集中ピラティスとヨガ (Mari)
31日						
09:00-10:15 朝の整えフローヨガ (Hideki)						