

2025年6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
						09:00-10:00 ていねいヨガ★★ (Chiaki) 21:00-22:00 身体を調えるピラティス＆ ヨガ(Mari)
2日	3日	4日	5日	6日	7日	8日
09:00-10:15 後屈を深める朝活フローヨガ (Hideki) 21:00-22:00 むくみとりYOGA (Etsuko)	10:00-11:00 骨盤リセットヨガ (Yumi) 19:30-20:30 肩から軽くフローヨガ★ (ERICA)	10:00-11:00 チェストオープン (藤田麻貴子)	14:00-15:00 柔軟性アップヨガ (Kazuu) 21:00-22:00 おやすみリラックスYOGA (Etsuko)	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)	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 ていねいヨガ★★ (Chiaki) 21:00-22:00 お尻集中ピラティス＆ヨガ (Mari)
9日	10日	11日	12日	13日	14日	15日
09:00-10:15 股関節を広げる朝活フローヨガ (Hideki) 21:00-22:00 むくみとりYOGA (Etsuko)	10:00-11:00 骨盤リセットヨガ (Yumi)	11:00-12:00 グラウディング (藤田麻貴子)	10:00-11:15 後屈を深めるフローヨガ (Hideki) 14:00-15:00 柔軟性アップヨガ (Kazuu)	08:30-09:30 グラウディングフロー★★ (ERICA) 15:00-16:00 筋膜LINEリリースヨガ (Yumi)	09:00-10:00 ねじりスッキリYOGA (Etsuko) 21:00-21:30 夜のリラックスヨガ (石川マキ)	09:00-10:00 ていねいヨガ★★ (Chiaki) 21:00-22:00 身体を調えるピラティス＆ ヨガ(Mari)
16日	17日	18日	19日	20日	21日	22日
09:00-10:15 朝活ヨガ〜優しいアシュタ ンガヨガ(Hideki) 21:00-22:00 おやすみリラックスYOGA (Etsuko)	21:00-22:00 デトックスヨガ(Hana)	10:00-11:00 ヒップオープン (藤田麻貴子) 21:30-22:30 ナイトフロー★(ERICA)	09:00-10:00 股関節YOGA (Etsuko) 14:00-15:00 肩甲骨ヨガ(Kazuu)	10:00-11:00 朝のリフレッシュヨガ (石川マキ) 15:00-16:00 筋膜LINEリリースヨガ (Yumi)	09:00-10:00 ねじりスッキリYOGA (Etsuko) 21:00-21:30 夜のリラックスヨガ (石川マキ)	09:00-10:00 朝から動いて元気！ モーニングヨガ(Kazuu)
23日	24日	25日	26日	27日	28日	29日
09:00-10:15 肩回りスッキリ朝活フローヨガ (Hideki) 21:00-22:00 むくみとりYOGA (Etsuko)	10:00-11:00 骨盤リセットヨガ (Yumi) 21:00-22:00 デトックスヨガ(Hana)	11:00-12:00 お腹を使うヨガ (藤田麻貴子) 21:30-22:30 フローとヨガニードラ (ERICA)	14:00-15:00 肩甲骨ヨガ(Kazuu) 21:00-22:15 自律神経を整えるフロー＆ リラックス(Hideki)	10:00-11:00 朝のリフレッシュヨガ (石川マキ)	09:00-10:00 股関節YOGA (Etsuko) 21:00-21:30 夜のリラックスヨガ (石川マキ)	09:00-10:00 ていねいヨガ★★ (Chiaki) 21:00-22:00 背中集中のピラティス＆ ヨガ(Mari)
30日						
09:00-10:15 自分と向き合う朝活フローヨガ (Hideki)						