

2026年3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
						21:00-22:00 お尻集中ピラティスとヨガ (Mari)
2日	3日	4日	5日	6日	7日	8日
09:00-10:15 朝のフローヨガ★★ (Hideki)	10:00-11:00 整う背骨ヨガ (Yumi)	10:00-11:00 ツイスト (藤田麻貴子)	10:30-11:30 コア&ベースヨガ (Ayumi)	10:00-11:00 視点を変える！ツイスト (Yumi)	09:00-10:00 ゆるめて巡らす春のデトク クスヨガ★★	15:00-16:00 全身スッキリヨガ (Ayumi)
21:00-22:00 ねじりYOGA (Etsuko)		20:00-20:30 ほぐすヨガ (小林)	21:00-22:00 股関節YOGA (Etsuko)		21:00-22:00 ベルトストレッチYOGA (Etsuko)	21:00-22:00 身体を調えるピラティスと ヨガ(Mari)
9日	10日	11日	12日	13日	14日	15日
09:00-10:15 朝のフローヨガ★★ (Hideki)		10:00-11:00 チェストオープン (藤田麻貴子)	08:30-09:30 呼吸と繋がるヨガ (Nao)	10:00-11:00 視点を変える！ツイスト (Yumi)	09:00-10:00 ゆるめて巡らす春のデトク クスヨガ★★	09:00-10:00 朝のお目覚めYOGA (Etsuko)
21:00-22:00 ねじりYOGA (Etsuko)	21:00-21:30 夜ヨガ (Mari)			21:00-22:00 股関節YOGA (Etsuko)		21:00-22:00 背中集中ピラティスとヨガ (Mari)
16日	17日	18日	19日	20日	21日	22日
09:00-10:15 朝のフローヨガ★★ (Hideki)	10:00-11:00 整う背骨ヨガ (Yumi)	10:00-11:00 ヒップオープン (藤田麻貴子)	08:30-09:30 心と体つながるヨガ (Nao)	10:00-11:00 前屈 (藤田麻貴子)	09:00-10:00 朝のお目覚めYOGA (Etsuko)	09:00-10:00 ストレッチYOGA (Hana)
21:00-22:00 ベルトストレッチYOGA (Etsuko)	21:00-22:00 胸を開く (Ami)	15:00-16:00 コア&ベースヨガ (Ayumi)			18:00-19:00 ハタフローヨガ (Hideki)	21:00-22:00 タオルピラティスとヨガ (Mari)
23日	24日	25日	26日	27日	28日	29日
09:00-10:15 朝のフローヨガ★★ (Hideki)	10:00-11:00 整う背骨ヨガ (Yumi)	10:00-11:00 ハタヨガベーシック (藤田麻貴子)	08:30-09:30 呼吸と繋がるヨガ (Nao)	15:00-16:00 視点を変える！ツイスト (Yumi)	09:00-10:00 ゆるめて巡らす春のデトク クスヨガ★★	21:00-22:00 身体を調えるピラティスと ヨガ(Mari)
21:00-22:00 ねじりYOGA (Etsuko)	21:00-22:00 骨盤調整 (Ami)				21:00-22:00 股関節YOGA(Etsuko)	
30日	31日					
09:00-10:15 朝のフローヨガ★★ (Hideki)	15:00-16:00 コア&ベースヨガ (Ayumi)					