

# 2026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	2日	3日	4日	5日	6日	7日
09:00-10:15 朝の調えるハタフローヨガ (Hideki)	10:30-11:30 のびのびヨガ (Ayumi)  21:00-22:00 デトックスヨガ (Ami)	10:00-11:00 前後屈 (藤田麻貴子)	10:00-11:00 ほぐすヨガ(小林)	10:00-11:00 肩・腰コンディショニング (Ayumi)	09:00-10:00 朝のねじりスッキリYOGA (Etsuko)	21:00-22:00 タオルピラティスとヨガ (Mari)
8日	9日	10日	11日	12日	13日	14日
09:00-10:15 朝の調えるハタフローヨガ (Hideki)  21:00-22:00 夜の股関節ほぐしYOGA (Etsuko)	21:00-22:00 ビューティーヨガ (Ami)	10:30-11:30 リラクゼーションヨガ (Hiromin)	10:00-11:00 ほぐすヨガ(小林)	21:00-22:00 夜の肩甲骨ほぐしYOGA (Etsuko)	10:30-11:30 肩・腰コンディショニング (Ayumi)	09:00-10:00 朝のねじりスッキリYOGA (Etsuko)  21:00-22:00 お尻集中ピラティスとヨガ (Mari)
15日	16日	17日	18日	19日	20日	21日
09:00-10:15 朝の調えるハタフローヨガ (Hideki)  21:00-22:00 夜の股関節ほぐしYOGA (Etsuko)	10:00-11:00 肩周りスッキリヨガ (Yumi)  21:00-22:00 リラックス安眠ヨガ (Ami)	10:00-11:00 側屈(藤田麻貴子)	10:00-11:00 ほぐすヨガ(小林)	15:00-16:00 身体も心もリフレッシュヨガ (Yumi)	09:00-10:00 巡りを整える6月の 養生ヨガ★★(Chiaki)	09:00-10:00 朝のねじりスッキリYOGA (Etsuko)  21:00-22:00 背中集中ピラティスとヨガ (Mari)
22日	23日	24日	25日	26日	27日	28日
09:00-10:15 朝の調えるハタフローヨガ (Hideki)  21:00-22:00 夜の肩甲骨ほぐしYOGA (Etsuko)	10:00-11:00 肩周りスッキリヨガ (Yumi)  21:00-22:00 骨盤調整ヨガ (Ami)	10:00-11:00 ツイスト (藤田麻貴子)	10:00-11:00 ほぐすヨガ(小林)  21:00-22:00 夜の股関節ほぐしYOGA (Etsuko)	15:00-16:00 身体も心もリフレッシュヨガ (Yumi)	09:00-10:00 巡りを整える6月の 養生ヨガ★★(Chiaki)  17:30-18:30 整えるハタフローヨガ (Hideki)	10:30-11:30 肩・腰コンディショニング (Ayumi)  21:00-22:00 身体を調えるピラティスと ヨガ(Mari)
29日	30日					
09:00-10:15 朝の調えるハタフローヨガ (Hideki)  21:00-22:00 夜の肩甲骨ほぐしYOGA (Etsuko)	09:30-10:30 身体を調えるピラティスと ヨガ(Mari)					