

2026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
	10:00-11:00 なめらか関節ヨガ (Yumi) 21:00-22:00 ほぐしヨガ (Ami)	10:00-11:00 股関節 (藤田麻貴子)	09:00-10:00 朝の股関節YOGA (Etsuko)	15:00-16:00 なめらか関節ヨガ (Yumi) 21:00-22:00 夜のねじりYOGA (Etsuko)	10:00-11:00 コアアップヨガ★ (Ayumi)	09:00-10:00 朝の肩甲骨スッキリYOGA (Etsuko) 21:00-22:00 身体と心を整えるピラティスとヨガ(Mari)
7日	8日	9日	10日	11日	12日	13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 なめらか関節ヨガ (Yumi) 21:00-22:00 肩凝り解消 (Ami)	10:00-11:00 前後屈 (藤田麻貴子)	10:00-11:00 骨盤から整えるリセット ヨガ(Hideki)	10:00-11:00 ほぐすヨガ (小林) 21:00-22:00 デトックス (Ami)	09:00-10:00 朝の股関節YOGA (Etsuko)	21:00-22:00 お尻集中ピラティスとヨガ (Mari)
14日	15日	16日	17日	18日	19日	20日
09:00-10:15 朝の整えフローヨガ (Hideki) 21:00-22:00 骨盤調整 (Ami)	10:00-11:00 なめらか関節ヨガ (Yumi) 21:00-22:00 骨盤調整 (Ami)	10:00-11:00 ヨガと呼吸法 (藤田麻貴子)	21:00-22:00 夜のねじりYOGA (Etsuko)	21:00-22:00 ベルトストレッチYOGA (Etsuko)	10:00-11:00 骨盤から整えるリセット ヨガ(Hideki)	09:00-10:00 朝の肩甲骨スッキリYOGA (Etsuko) 21:00-22:00 姿勢改善ピラティスとヨガ (Mari)
21日	22日	23日	24日	25日	26日	27日
10:00-11:00 コアアップヨガ★ (Ayumi) 21:00-22:00 夜のねじりYOGA (Etsuko)	21:00-22:00 ベルトストレッチYOGA (Etsuko)	10:00-11:00 ツイスト (藤田麻貴子)	10:00-11:00 骨盤から整えるリセット ヨガ(Hideki)	10:00-11:00 チェストオープン (藤田麻貴子)	09:00-10:00 朝の股関節YOGA (Etsuko)	21:00-22:00 お腹集中ピラティスとヨガ (Mari)
28日	29日	30日				
09:00-10:15 朝の整えフローヨガ (Hideki) 21:00-22:00 夜のねじりYOGA (Etsuko)	21:00-22:00 リラックス安眠 (Ami)	10:00-11:00 ほぐすヨガ (小林)				