

# 冬のオンライン受け放題キャンペーン

月曜	火曜	水曜	木曜	金曜	土曜	日曜
			12月8日(木)	12月9日(金)	12月10日(土)	12月11日(日)
開始時間(日本時間) 講座名(講師名)			10時30分:心と身体が軽くなる ボディケアヨガ(Hiromin)  21時30分:ぐっすり眠るための 夜ヨガ(Miyoko)	10時:スッキリヨガ~動いてほぐ してリフレッシュ~(Tomoko)  21時:心身の凝りほぐしーおやす みヨガー(Mia)	9時:アクティブヨーガ(Lisa)  17時:ボディメイク&デトックスヨ ガ(Akiko)	9時:リフレッシュヨガ(Yoshie)  20時:おやすみナイトヨガ (Etsuko)
12月12日(月)	12月13日(火)	12月14日(水)	12月15日(木)	12月16日(金)	12月17日(土)	12月18日(日)
8時30分:体幹を鍛えるヨガ (Kazu)  20時:ボディメイク&デトックスヨ ガ(Akiko)	10時:スッキリヨガ~動いてほぐ してリフレッシュ~(Tomoko)  17時:パワーヨガFULL BODY(Junna)	10時:スッキリヨガ~動いてほぐ してリフレッシュ~(Tomoko)  20時:ほぐすヨガ(小林)	10時30分:心と身体が軽くなる ボディケアヨガ(Hiromin)  21時30分:ぐっすり眠るための 夜ヨガ(Miyoko)	9時:マインドフルネスヨガ~呼吸 を感じるヨガ(Rika)  21時:心身の凝りほぐしーおやす みヨガー(Mia)	9時:リフレッシュヨガ(Yoshie)  15時:むくみ取りヨガ(Etsuko)	9時:からだ目覚めヨガ(Mia)  20時:自分と向き合うリラック スヨガ(Chaccha)
12月19日(月)	12月20日(火)	12月21日(水)	12月22日(木)	12月23日(金)	12月24日(土)	12月25日(日)
10時:朝のストレッチヨガ (Etsuko)  21時:心身の凝りほぐしーおやす みヨガー(Mia)	9時30分:オハヨーガ(石川マキ)  21時30分:ぐっすり眠るための 夜ヨガ(Miyoko)	10時:自分と向き合うリラック スヨガ(Chaccha)  20時:ほぐすヨガ(小林)	8時30分:柔軟性を上げるヨガ (Kazu)  20時:自分と向き合うリラック スヨガ(Chaccha)	9時:フローヨガ(Rika)  20時:ボディメイクヨガーおしり 編ー(アイバン ユリコ)	10時:自分と向き合うリラック スヨガ(Chaccha)  17時:ボディメイク&デトックスヨ ガ(Akiko)	10時:ボディメイクヨガーくびれ 編ー(アイバン ユリコ)  20時:自分と向き合うリラック スヨガ(Chaccha)
12月26日(月)	12月27日(火)	12月28日(水)	12月29日(木)	12月30日(金)	12月31日(土)	1月1日(日)
10時:心と体をケアする経絡ヨガ (Lisa)  20時:リラックスナイトヨガ (Yoshie)	9時30分:オハヨーガ(石川マキ)  17時:ストレッチヨガ RELAX(Junna)	10時:朝のストレッチヨガ (Etsuko)  20時:ほぐすヨガ(小林)	10時:自律神経を整えるリラック スヨガ(Lisa)  20時:ボディメイク&デトックスヨ ガ(Akiko)	10時:朝のストレッチヨガ (Etsuko)  20時:心をデトックスして美しい 新年を迎えるヨガ(アイバン ユリ コ)	8時30分:年末年始の太陽礼拝 (Kazu)  13時:心と身体に感謝をこめて~ 大晦日ヨガ(Mari)	7時:事始め元旦ヨガ~ヨガで 清々しく新しい年を迎えましょう (Mari)
1月2日(月)	1月3日(火)	1月4日(水)	1月5日(木)	1月6日(金)	1月7日(土)	1月8日(日)
8時30分:年末年始の太陽礼拝 (Kazu)  20時:ボディメイク&デトックスヨ ガ(Akiko)	9時30分:オハヨーガ(石川マキ)  20時:ボディメイク&デトックスヨ ガ(Akiko)	10時:年明けヨガ(Yoshie)  20時:ほぐすヨガ(小林)	10時:代謝アップに効く体質改善 ヨガ(Risako)  21時30分:ぐっすり眠るための 夜ヨガ(Miyoko)	10時:パワーヨガ DETOX(Junna)  20時:自分と向き合うリラック スヨガ(Chaccha)	9時:心と体をケアする経絡ヨガ (Lisa)  17時:自分と向き合うリラック スヨガ(Chaccha)	10時:ボディメイクヨガーおしり 編ー(アイバン ユリコ)  20時:おやすみナイトヨガ (Etsuko)