

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 09:00-10:00 休日朝のスッキリヨガ (Kazuu) 21:00-22:00 体スッキリヨガとピラテ イス(Mari)
2日	3日	4日	5日	6日	7日	8日
09:15-10:15 朝のフローヨガ★★ (Hideki) 21:00-22:00 陰ヨガ(Kazuu)	10:00-10:30 夏疲れをリセット！ ヨガストレッチ(Tomoko)	09:00-10:00 残暑を乗りきるYOGA (Etsuko) 11:00-12:00 自律神経を整えるヨガ (Makiko)	09:00-10:00 かんたんヨガ(Kazuu) 19:00-20:15《75分》 ナイトフローヨガ★ (ERICA)	21:00-22:00 おやすみ前のねじりYOGA (Etsuko)	09:00-10:00 夏の疲れスッキリヨガ★★ (Chiaki) 21:00-21:30 夜のリラックスヨガ (石川マキ)	09:00-10:00 休日朝のスッキリヨガ (Kazuu) 21:00-22:00 夜のリフレッシュヨガ (Mari)
9日	10日	11日	12日	13日	14日	15日
09:15-10:15 朝のフローヨガ★★ (Hideki)	10:00-10:30 夏疲れをリセット！ ヨガストレッチ(Tomoko) 20:30-21:30 ナイトリラックスヨガ (Kazuu)	11:00-12:00 ヨガと瞑想(Makiko)	10:30-11:30 ねじりで疲労回復ヨガ (Hiromin) 22:30-23:00 安眠リストラティブ (Hideki)	21:00-22:00 股関節ほぐしYOGA (Etsuko)	10:30-11:30 週末ストレッチヨガ (Kazuu) 14:00-15:00 骨盤調整ヨガ(Kazuu) 21:00-21:30 夜のリラックスヨガ (石川マキ)	09:00-10:00 バランスYOGA (Etsuko) 10:30-11:45《75分》 残暑チャレンジ×フローヨガ ★★(ERICA)
16日	17日	18日	19日	20日	21日	22日
09:15-10:15 朝のフローヨガ★★ (Hideki) 11:30-12:30 人生100年元気な歳のとりか たを目指すヨガ(Kazuu)	10:00-10:30 夏疲れをリセット！ ヨガストレッチ(Tomoko)	11:00-12:00 ツイスト(Makiko) 20:30-21:00 ムーンヨガ(Mari)	09:00-10:00 残暑を乗り切るYOGA (Etsuko) 19:00-20:15《75分》 ナイトフローヨガ★ (ERICA)	10:30-11:30 背中スッキリヨガ(Kazuu) 21:00-22:00 夏の疲れをリセットYOGA (Etsuko)	09:00-10:00 夏の疲れスッキリヨガ★★ (Chiaki) 21:00-21:30 夜のリラックスヨガ (石川マキ)	09:00-10:00 バランスYOGA (Etsuko) 21:00-22:00 体スッキリヨガとピラテ イス(Mari)
23日	24日	25日	26日	27日	28日	29日
10:00-11:00 ストレッチヨガ(小林) 21:00-22:00 股関節ほぐしYOGA (Etsuko)	09:30-10:30 夏疲れをほぐす!スッキリヨガ (Tomoko) 20:30-21:30 ナイトリラックスヨガ (Kazuu)	11:00-12:00 ヒップオープン(Makiko)	09:00-10:00 残暑を乗りきるYOGA (Etsuko) 19:00-20:15《75分》 ナイトフローヨガ★ (ERICA)	21:00-22:00 おやすみ前のねじりYOGA (Etsuko)	10:30-11:30 週末ストレッチヨガ (Kazuu) 21:00-21:30 夜のリラックスヨガ (石川マキ)	09:00-10:00 休日朝のスッキリヨガ (Kazuu) 21:00-22:00 夏疲れをとるストレッチ ヨガ(Mari)
30日						
09:15-10:15 朝のフローヨガ★★ (Hideki)						