

# 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
						<b>1日</b> 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)
<b>2日</b>	<b>3日</b>	<b>4日</b>	<b>5日</b>	<b>6日</b>	<b>7日</b>	<b>8日</b>
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 残熱を乗りきる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)
<b>9日</b>	<b>10日</b>	<b>11日</b>	<b>12日</b>	<b>13日</b>	<b>14日</b>	<b>15日</b>
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》 残夏チャレンジ×フローヨガ (ERICA)
<b>16日</b>	<b>17日</b>	<b>18日</b>	<b>19日</b>	<b>20日</b>	<b>21日</b>	<b>22日</b>
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 暑さに負けない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)
<b>23日</b>	<b>24日</b>	<b>25日</b>	<b>26日</b>	<b>27日</b>	<b>28日</b>	<b>29日</b>
10:00-11:00 (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 残熱を乗りきる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)
<b>30日</b>						
09:15-10:15 朝のフローヨガ★★ (Hideki)						