2025年11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 - 1					1日	2日
					10:00-11:00	09:00-10:00
						ねじりYOGA
					(小林)	(Etsuko)
						21:00-22:00
					夜のリラックスヨガ (石川マキ)	身体を調えるピラティスと ヨガ(Mari)
3日	4日	5日	6日	7日	8日	9日
09:00-10:15		10:00-11:00	10:30-11:30	08:00-9:00	10:00-11:15	09:00-10:00
朝のハタフローヨガ★★		バランス	コアアップヨガ★		初めてのアシュタンガヨガ	
(Hideki)		(藤田麻貴子)	(Ayumi)	(Nao)	(Hideki)	(Kazuu)
21:00-22:00	19:00-20:00					21:00-22:00
股関節YOGA (Etsuko)	骨盤調整ヨガ (ami)			おやすみリラックスYOGA (Etsuko)	夜のリラックスヨガ (石川マキ)	背中から調えるピラティス とヨガ(Mari)
10日	11日	12日	13日	14 日	15日	とヨガ(Mari) 16日
09:00-10:15	10:00-11:00	08:30-09:30	08:00-9:00	1.7		09:00-10:00
	目覚めよ!深層筋	秋の朝瞑想とモーニング	ゆるまるヨガ	1		バランスYOGA
(Hideki)	(Yumi)	フロー★(ERICA)	(Nao)	(Yumi)	(Misaki)	(Etsuko)
	21:00-21:30	21.00.22.00	10:30-11:30	19:00-20:00	21:00-21:30	21.00 22.00
	21:00-21:30 夜のフローヨガ	21:00-22:00 股関節YOGA	10:30-11:30 全身やわらぐヨガ			21:00-22:00 お尻集中ピラティスとヨガ
	(Mari)	(Etsuko)	(Ayumi)			(Mari)
17日	18日	19日	20日	21日	22日	23日
09:00-10:15	10:00-11:00	08:00-9:00	10:30-11:30	08:30-09:30		09:00-10:00
朝のハタフローヨガ★★ (Hideki)	目覚めよ!深層筋	自分との繋がりを取り戻す YOGA(Hana)	コアアップヨガ★ (Ayumi)	内側のエネルギーを感じる ヨガ★★(ERICA)		ねじりYOGA (Etsuko)
(піцекі)	(Yumi)	ТОВА(Папа)	(Ayumi)	∃ /J ★ ★ (ERICA)	(Ilideki)	(ElSuko)
21:00-22:00	19:00-20:00	10:00-11:00			21:00-21:30	21:00-22:00
おやすみリラックスYOGA	免疫力アップヨガ	ヨガと瞑想			** *	楽しいフローヨガ
(Etsuko) 24日	(ami)	(藤田麻貴子)	27 🗆	(Etsuko)	·	(Mari)
09:00-10:15	25日 10:30-11:30	26日 08:30-09:30	27日 08:00-9:00	28日 11:00-12:00	29日 10:00-11:00	30日 09:00-10:00
	全身やわらぐヨガ	ジャーナリングと太陽礼拝		チェストオープン		09:00-10:00 ねじりYOGA
(Hideki)	(Ayumi)	★(ERICA)	(Nao)			(Etsuko)
	21.00 21.20	11.00 12.00		10.00 20.00	21:00-21:30	
	21:00-21:30 夜のピラティス	11:00-12:00 グラウディング		19:00-20:00 免疫力アップヨガ	21.00-21.30 夜のリラックスヨガ	
		/ / / / / /	I and the second	/U/X/J/ / / A/J		