

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日	2日
					10:00-11:00 ストレッチヨガ (小林)	09:00-10:00 ねじりYOGA (Etsuko)
					21:00-21:30 夜のリラックスヨガ (石川マキ)	21:00-22:00 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 朝のハタフローヨガ★★ (Hideki)		10:00-11:00 バランス (藤田麻貴子)	10:30-11:30 コアアップヨガ★ (Ayumi)	08:00-9:00 ゆるまるヨガ (Nao)	10:00-11:15 初めてのアシュタンガヨガ (Hideki)	09:00-10:00 呼吸を感じて動いていこう (Kazuu)
21:00-22:00 股関節YOGA (Etsuko)	19:00-20:00 骨盤調整ヨガ (ami)			21:00-22:00 おやすみリラックスYOGA (Etsuko)	21:00-21:30 夜のリラックスヨガ (石川マキ)	21:00-22:00 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	16日
09:00-10:15 朝のハタフローヨガ★★ (Hideki)	10:00-11:00 目覚めよ！深層筋 (Yumi)	08:30-09:30 秋の朝瞑想とモーニング フロー★(ERICA)	08:00-9:00 ゆるまるヨガ (Nao)	15:00-16:00 目覚めよ！深層筋 (Yumi)	11:30-12:00 デトックスヨガ (Misaki)	09:00-10:00 バランスYOGA (Etsuko)
	21:00-21:30 夜のフローヨガ (Mari)	21:00-22:00 股関節YOGA (Etsuko)	10:30-11:30 全身やわらぐヨガ (Ayumi)	19:00-20:00 骨盤調整ヨガ (ami)	21:00-21:30 夜のリラックスヨガ (石川マキ)	21:00-22:00 お尻集中ピラティスとヨガ (Mari)
17日	18日	19日	20日	21日	22日	23日
09:00-10:15 朝のハタフローヨガ★★ (Hideki)	10:00-11:00 目覚めよ！深層筋 (Yumi)	08:00-9:00 自分との繋がりを取り戻す YOGA(Hana)	10:30-11:30 コアアップヨガ★ (Ayumi)	08:30-09:30 内側のエネルギーを感じる ヨガ★★(ERICA)	10:00-11:15 初めてのアシュタンガヨガ (Hideki)	09:00-10:00 ねじりYOGA (Etsuko)
21:00-22:00 おやすみリラックスYOGA (Etsuko)	19:00-20:00 免疫力アップヨガ (ami)	10:00-11:00 ヨガと瞑想 (藤田麻貴子)		21:00-22:00 股関節YOGA (Etsuko)	21:00-21:30 夜のリラックスヨガ (石川マキ)	21:00-22:00 楽しいフローヨガ (Mari)
24日	25日	26日	27日	28日	29日	30日
09:00-10:15 朝のハタフローヨガ★★ (Hideki)	10:30-11:30 全身やわらぐヨガ (Ayumi)	08:30-09:30 ジャーナリングと太陽礼拝 ★(ERICA)	08:00-9:00 ゆるまるヨガ (Nao)	11:00-12:00 チェストオープン (藤田麻貴子)	10:00-11:00 ストレッチヨガ (小林)	09:00-10:00 ねじりYOGA (Etsuko)
	21:00-21:30 夜のピラティス (Mari)	11:00-12:00 グラウディング (藤田麻貴子)		19:00-20:00 免疫力アップヨガ (ami)	21:00-21:30 夜のリラックスヨガ (石川マキ)	