

2025年12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	3日	4日	5日	6日	7日
09:00-10:15 朝のハタフローヨガ (Hideki)	10:00-11:00 開こう股関節ヨガ (Yumi)	09:00-10:00 朝のおめざめYOGA (Etsuko)	08:00-9:00 つながるヨガ (Nao)	10:30-11:30 デトックスを促進！ねじり ヨガ(Hiromin)	10:00-11:00 ストレッチヨガ (小林)	09:00-10:00 股関節YOGA (Etsuko)
	21:00-22:00 骨盤調整ヨガ (ami)	10:30-11:30 ヨガと呼吸法 (藤田麻貴子)	20:00-20:30 ストレッチヨガ (小林)	15:00-16:00 さよなら冷え性!骨盤ヨガ (Yumi)	21:00-21:30 夜のリラックスヨガ (石川マキ)	21:00-22:00 タオルでピラティス&ヨガ (Mari)
8日	9日	10日	11日	12日	13日	14日
09:00-10:15 朝のハタフローヨガ (Hideki)	10:00-11:00 開こう股関節ヨガ (Yumi)	08:00-09:00 ジャーナリングとモーニング フロー★(ERICA)		08:00-09:00 金曜朝のモーニングフロー ★(ERICA)		09:00-10:00 ほぐしてゆるめてストレッ チYOGA(Hana)
21:00-22:00 心と身体をゆるめるYOGA (Etsuko)	21:00-22:00 免疫力アップヨガ (ami)	10:30-11:30 胸を開くヨガ (藤田麻貴子)	20:00-20:30 ストレッチヨガ (小林)	21:00-22:00 身体をリセットYOGA (Etsuko)	21:00-21:30 夜のリラックスヨガ (石川マキ)	21:00-22:00 ウエスト集中ピラティスと ヨガ(Mari)
15日	16日	17日	18日	19日	20日	21日
09:00-10:15 朝のハタフローヨガ (Hideki)	09:00-10:00 楽しいフローヨガ (Mari)	08:00-09:00 グラウディングフロー★ (ERICA)	08:00-9:00 つながるヨガ (Nao)	09:00-10:00 朝のおめざめYOGA (Etsuko)	10:00-11:15 初めてのアシュタンガヨガ (Hideki)	09:00-10:00 股関節YOGA (Etsuko)
21:00-22:00 心と身体をゆるめるYOGA (Etsuko)		10:00-11:00 ていねいヨガ★★ (Chiaki)	20:00-20:30 ストレッチヨガ (小林)	15:00-16:00 さよなら冷え性!骨盤ヨガ (Yumi)	21:00-21:30 夜のリラックスヨガ (石川マキ)	21:00-22:00 タオルでピラティス&ヨガ (Mari)
22日	23日	24日	25日	26日	27日	28日
09:00-10:15 朝のハタフローヨガ (Hideki)	10:30-11:30 全身スッキリヨガ★ (Ayumi)	09:00-10:00 朝のおめざめYOGA (Etsuko)	10:00-11:15 初めてのアシュタンガヨガ (Hideki)	15:00-16:00 さよなら冷え性!骨盤ヨガ (Yumi)		09:00-10:00 年末デトックスヨガ (Kazuu)
	21:00-22:00 骨盤調整ヨガ (ami)	11:10-12:10 股関節 (藤田麻貴子)		21:00-22:00 身体をリセット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)
29日	30日	31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)	10:00-10:30 ととのう年の瀬ヨガ (Hideki)				
	21:00-22:00 免疫力アップヨガ (ami)					