

2025年3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
					10:00-10:30 ストレッチヨガ (小林) 21:00-21:30 夜のリラックスヨガ (石川マキ)	09:30-10:30 肩こり解消ヨガ★★ (Chiaki) 21:00-22:00 自分の身体を知るヨガと ピラティス(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+瞑想 (Hideki) 21:00-22:00 むくみとりYOGA (Etsuko)	21:00-22:00 身体ほぐしストレッチヨガ (Hana)	10:30-11:30 呼吸を深める安らぎヨガ (Hiromin) 21:00-21:30 身体を調えるヨガ (Mari)	09:00-10:00 柔軟性アップヨガ(下半身) (Kazuu) 19:00-20:30 ジャーナリングとフロー★★ (ERICA)	19:00-20:00 金曜夜のヴィンヤサフロー ★★(ERICA)	09:00-10:00 おはようスッキリYOGA (Etsuko) 21:00-21:30 夜のリラックスヨガ (石川マキ)	09:30-10:30 肩こり解消ヨガ★★ (Chiaki) 21:00-22:00 自分の身体を知るヨガと ピラティス(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+瞑想 (Hideki) 19:00-20:30 瞑想とフロー★★ (ERICA)	10:00-10:30 自分と向き合うヨガストレッチ (Tomoko) 19:00-20:30 瞑想とフロー★★ (ERICA)	09:00-10:00 股関節YOGA (Etsuko) 11:00-12:00 バランス (藤田麻貴子)	09:00-10:00 柔軟性アップヨガ(上半身) (Kazuu) 21:00-21:30 夜のフローヨガ (Mari)	09:00-10:30 朝のジャーナリングとフロー ★★(ERICA) 15:00-16:00 身体リセットヨガ (Yumi)	13:00-14:00 アナトミック骨盤ヨガ★ (Kazuu) 21:00-21:30 夜のリラックスヨガ (石川マキ)	09:00-10:00 おはようスッキリYOGA (Etsuko) 21:00-22:00 自分の身体を知るヨガと ピラティス(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+瞑想 (Hideki) 21:00-22:00 背中ほぐしYOGA (Etsuko)	09:30-10:30 自分をいたわるスッキリヨガ (Tomoko)	11:00-12:00 ヨガと瞑想 (藤田麻貴子) 19:00-20:30 瞑想とフロー★★ (ERICA)	10:00-11:00 身体ほぐしストレッチヨガ (Hana) 21:00-21:30 身体を調えるヨガ (Mari)	15:00-16:00 身体リセットヨガ (Yumi) 21:00-22:00 むくみとりYOGA (Etsuko)	10:30-11:45 朝のハタフローヨガ+瞑想 (Hideki) 21:00-21:30 夜のリラックスヨガ (石川マキ)	09:30-10:30 肩こり解消ヨガ★★ (Chiaki)
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+瞑想 (Hideki)	10:00-10:30 自分と向き合うヨガストレッチ (Tomoko) 19:00-20:30 瞑想とフロー★★ (ERICA)	11:00-12:00 ヒップオープン (藤田麻貴子) 21:00-22:00 背中ほぐしYOGA (Etsuko)	19:00-20:30 月末のジャーナリングと フロー★★(ERICA)	15:00-16:00 身体リセットヨガ (Yumi) 21:00-22:00 むくみとりYOGA (Etsuko)	10:00-10:30 ストレッチヨガ (小林) 21:00-22:00 新月のヨガ (石川マキ)	09:30-10:30 肩こり解消ヨガ★★ (Chiaki) 15:00-16:00 身体ほぐしストレッチヨガ (Hana)
31日						
09:00-10:00 股関節YOGA (Etsuko)						