

2025年8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
				08:30-09:30 月初ジャーナリングと フロー★(ERICA)	10:00-10:30 ストレッチヨガ (小林)	09:00-10:00 ゆっくり呼吸してストレッチ ヨガ(Kazuu)
				15:00-16:00 快眠のためのリリースヨガ (Yumi)	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)
4日	5日	6日	7日	8日	9日	10日
09:00-10:15 朝活フローヨガ (Hideki)	10:00-11:00 自律神経を整える！骨盤ヨガ (Yumi)	10:00-11:00 ツイスト (藤田麻貴子)	09:00-10:00 暑さに負けないYOGA (Etsuko)	08:30-09:30 満月前日。朝の月礼拝★ (ERICA)	11:30-12:00 デトックスヨガ (Misaki)	09:00-10:00 ねじりのぼしYOGA (Etsuko)
21:00-22:00 夏の疲れをリセットYOGA (Etsuko)	20:30-21:00 夜のハタヨガ (Mari)		20:30-21:00 基本のピラティス (Mari)	15:00-16:00 快眠のためのリリースヨガ (Yumi)	21:00-21:30 満月の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)
11日	12日	13日	14日	15日	16日	17日
09:00-10:15 朝活フローヨガ (Hideki)	09:00-10:00 暑さに負けないYOGA (Etsuko)	14:00-15:00 午後のやさしいヨガ (石川マキ)	09:00-10:00 夏バテ予防YOGA (Hana)		10:00-10:30 ストレッチヨガ (小林)	09:00-10:00 ねじりのぼしYOGA (Etsuko)
	20:30-21:00 基本のピラティス (Mari)			21:00-22:00 むくみとりYOGA (Etsuko)	21:00-21:30 夜のリラックスヨガ (石川マキ)	21:00-22:00 背中集中ピラティスとヨガ (Mari)
18日	19日	20日	21日	22日	23日	24日
09:00-10:15 朝活フローヨガ (Hideki)	10:00-11:00 自律神経を整える！骨盤ヨガ (Yumi)	10:00-11:00 呼吸を深めるヨガ (藤田麻貴子)	10:00-11:15 初めてのアシュタンガヨガ (Hideki)	08:30-09:30 グラウディングフロー★ (ERICA)	11:30-12:00 デトックスヨガ (Misaki)	09:00-10:00 ゆっくり呼吸してストレッチ ヨガ(Kazuu)
21:00-22:00 夏の疲れをリセットYOGA (Etsuko)		21:00-22:00 むくみとりYOGA (Etsuko)	20:30-21:00 夜のフローヨガ (Mari)	15:00-16:00 快眠のためのリリースヨガ (Yumi)	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)
25日	26日	27日	28日	29日	30日	31日
09:00-10:15 朝活フローヨガ (Hideki)	10:00-11:00 自律神経を整える！骨盤ヨガ (Yumi)	10:00-11:00 ヒップオープン (藤田麻貴子)	09:00-10:00 暑さに負けないYOGA (Etsuko)	08:30-09:30 月末ジャーナリングと フロー★(ERICA)	10:00-10:30 ストレッチヨガ (小林)	09:00-10:00 ゆっくり呼吸してストレッチ ヨガ(Kazuu)
	20:30-21:30 夜の月礼拝★ (ERICA)			15:00-16:00 快眠のためのリリースヨガ (Yumi)	21:00-21:30 夜のリラックスヨガ (石川マキ)	