

2026年10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
			10:00-11:00 ほぐすヨガ (小林)	09:00-10:00 朝のお目覚めYOGA (Etsuko)	10:00-11:00 朝の整えるフローヨガ (Hideki)	09:00-10:00 朝の肩甲骨スッキリYOGA (Etsuko) 21:00-22:00 脚集中ピラティスとヨガ (Mari)
5日	6日	7日	8日	9日	10日	11日
09:00-10:15 朝のハタフローヨガ (Hideki) 21:00-22:00 夜のねじりYOGA (Etsuko)	10:30-11:30 呼吸が深まるリラクゼーショ ンヨガ(Hiromin)	10:00-11:00 バランス (藤田麻貴子)	10:00-11:00 ほぐすヨガ (小林)	10:00-11:00 太陽礼拝 (藤田麻貴子) 21:00-22:00 骨盤調整ヨガ (Ami)	21:00-22:00 お尻集中ピラティスとヨガ (Mari)	09:00-10:00 朝のお目覚めYOGA (Etsuko) 21:00-22:00 夜の整えるヨガ (Hideki)
12日	13日	14日	15日	16日	17日	18日
09:00-10:15 朝のハタフローヨガ (Hideki) 21:00-22:00 夜の股関節ほぐしYOGA (Etsuko)	10:00-11:00 整うよが (Yumi)	10:00-11:00 ヨガと瞑想 (藤田麻貴子)	09:00-10:00 デトックスヨガ (Ami)	21:00-22:00 夜のねじりYOGA (Etsuko)	10:00-11:00 自律神経を整えるヨガ (Ayumi)	09:00-10:00 朝の肩甲骨スッキリYOGA (Etsuko) 21:00-22:00 背中集中ピラティスとヨガ (Mari)
19日	20日	21日	22日	23日	24日	25日
09:00-10:15 朝のハタフローヨガ (Hideki)	10:00-11:00 整うよが (Yumi) 21:00-22:00 ビューティーヨガ (Ami)	10:00-11:00 前屈 (藤田麻貴子)	10:00-11:00 ほぐすヨガ (小林) 21:00-22:00 夜の股関節ほぐしYOGA (Etsuko)	休	09:00-10:00 朝のお目覚めYOGA (Etsuko)	09:00-10:00 朝の肩甲骨スッキリYOGA (Etsuko) 21:00-22:00 身体と心を調えるピラティス とヨガ(Mari)
26日	27日	28日	29日	30日	31日	
09:00-10:15 朝のハタフローヨガ (Hideki) 21:00-22:00 夜のねじりYOGA (Etsuko)	10:00-11:00 整うよが (Yumi)	10:00-11:00 ヨガと瞑想 (藤田麻貴子)	09:00-10:00 ビューティーヨガ (Ami)	10:00-11:00 バランス (藤田麻貴子)	10:00-11:00 朝の整えるフローヨガ (Hideki)	