

# 2025年2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)	09:00-10:00 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 心身を調えるヨガと 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★★ (Hideki)	10:00-10:30 自分をいたわるヨガストレッチ (Tomoko)	11:00-12:00 バランス (藤田麻貴子)	09:00-10:00 肩甲骨ヨガ (Kazuu)	09:00-10:00 朝のくびれYOGA (Etsuko)	11:00-12:00 骨盤調整ヨガ (Kazuu)	09:30-10:30 脂肪燃焼ヨガ★★ (Chiaki)
21:00-22:00 おやすみリラックスYOGA (Etsuko)	19:00-20:30 2月の瞑想とベーシックフ ローヨガ★★(ERICA)		20:00-21:15 ハタフローヨガ&瞑想 (Hideki)	15:00-16:00 歪みリセットヨガ (Yumi)	21:00-21:30 夜のリラックスヨガ (石川マキ)	21:00-22:00 心身を調えるヨガと 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★★ (Hideki)	09:00-10:00 股関節YOGA (Etsuko)	11:00-12:00 ヒップオープン (藤田麻貴子)	09:00-10:00 柔軟性アップヨガ (Kazuu)	15:00-16:00 歪みリセットヨガ (Yumi)	10:00-10:30 ストレッチヨガ (小林)	09:30-10:30 脂肪燃焼ヨガ★★ (Chiaki)
		21:00-21:30 満月のフローヨガ (Mari)	15:00-16:00 瞑想のためのヨガ (石川マキ)	21:00-22:00 ベルトストレッチYOGA (Etsuko)	21:00-21:30 夜のリラックスヨガ (石川マキ)	21:00-22:00 心身を調えるヨガと 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★★ (Hideki)	10:00-11:00 ハートオープン肩甲骨 リセットヨガ(Yumi)	09:00-10:00 朝のくびれYOGA (Etsuko)	09:00-10:00 デトックスヨガ (Kazuu)	10:00-10:30 オープンハートヨガ (Hana)	11:00-12:00 柔軟性アップヨガ (Kazuu)	09:30-10:30 脂肪燃焼ヨガ★★ (Chiaki)
21:00-22:00 おやすみリラックスYOGA (Etsuko)	19:00-20:30 ベーシックフローと瞑想★★ (ERICA)	11:00-12:00 チェストオープン (藤田麻貴子)	19:00-20:30 週末の流れを流すベーシック フロー★★(ERICA)	21:00-22:00 ベルトストレッチYOGA (Etsuko)	21:00-21:30 夜のリラックスヨガ (石川マキ)	21:00-22:00 心身を調えるヨガと ピラティス(Mari)
24日	25日	26日	27日	28日		
09:00-10:15 朝のハタフローヨガ★★ (Hideki)	10:00-10:30 自分をいたわるヨガストレッチ (Tomoko)	11:00-12:00 ヨガと瞑想 (藤田麻貴子)	09:00-10:00 股関節YOGA (Etsuko)	15:00-16:00 歪みリセットヨガ (Yumi)		
		21:00-21:30 夜のフローヨガ (Mari)	19:00-20:30 月末のグラウンディング フロー★★(ERICA)	21:00-22:00 おやすみリラックスYOGA (Etsuko)		