

2025年5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
			09:00-10:00 ピラティスとヨガで心地よい 身体作り(Mari)	15:00-16:00 自律神経リセットヨガ (Yumi) 21:00-22:00 リフレッシュYOGA (Etsuko)	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)	21:00-22:00 ピラティスとヨガで心地よい 身体作り(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)	10:00-10:30 ストレッチヨガ (小林) 13:00-14:00 GW最終日ゆっくりほぐすヨガ (Kazuu)	10:00-11:00 前屈 (藤田麻貴子) 21:00-22:00 睡眠前のリラックスヨガ (Hana)	10:00-11:15 朝のハタフローヨガ (Hideki) 21:00-22:00 ねじりYOGA (Etsuko)	08:30-09:30 モーニングフロー★ (ERICA) 15:00-16:00 自律神経リセットヨガ (Yumi)	09:00-10:00 朝のさわやかYOGA (Etsuko) 21:00-21:30 夜のリラックスヨガ (石川マキ)	09:00-10:00 ていねいヨガ★★ (Chiaki) 21:00-22:00 ピラティスとヨガで心地よい 身体作り(Mari)
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)	10:00-10:30 自分と向き合うヨガストレッチ (Tomoko) 19:30-20:30 瞑想フローヨガ★ (ERICA)	11:00-12:00 背骨を動かすヨガ (藤田麻貴子) 21:00-22:00 リフレッシュYOGA (Etsuko)	10:30-11:30 初夏のリフレッシュヨガ (Hiromin) 20:00-21:00 瞑想フローヨガ★ (ERICA)	15:00-16:00 自律神経リセットヨガ (Yumi)	09:00-10:00 お目覚めスッキリYOGA (Etsuko) 21:00-21:30 夜のリラックスヨガ (石川マキ)	09:00-10:00 日曜日スッキリヨガ (Kazuu) 21:00-22:00 ピラティスとヨガで心地よい 身体作り(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) 21:00-21:30 呼吸を深めるヨガ (石川マキ)	10:00-10:30 自分と向き合うヨガストレッチ (Tomoko)	10:00-11:00 ツイスト (藤田麻貴子) 21:00-22:00 睡眠前のリラックスヨガ (Hana)	09:00-10:00 朝のさわやかYOGA (Etsuko) 20:00-21:00 瞑想フローヨガ★ (ERICA)	15:00-16:00 自律神経リセットヨガ (Yumi)	09:00-10:00 お目覚めスッキリYOGA (Etsuko) 21:00-21:30 夜のリラックスヨガ (石川マキ)	09:00-10:00 ていねいヨガ★★ (Chiaki) 21:00-22:00 ピラティスとヨガで心地よい 身体作り(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)	10:00-10:30 自分と向き合うヨガストレッチ (Tomoko)	10:00-11:00 側屈と捻り (藤田麻貴子) 21:00-22:00 ねじりYOGA (Etsuko)	15:00-16:00 柔軟性アップヨガ (Kazuu) 21:00-22:00 睡眠前のリラックスヨガ (Hana)	08:30-09:30 モーニングフローヨガ★ (ERICA) 15:00-16:00 自律神経リセットヨガ (Yumi)	09:00-10:00 朝のさわやかYOGA (Etsuko) 21:00-21:30 夜のリラックスヨガ (石川マキ)	