

2026年1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
			休	10:00-11:15 新年のフローヨガ (Hideki)	09:00-10:00 ていねいヨガ★★ (Chiaki) 21:00-21:30 夜のリラックスヨガ (石川マキ)	08:00-09:00 ストレッチYOGA (Hana)
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 ベルトストレッチYOGA (Etsuko)	10:00-11:00 開こうハートオープンヨガ (Yumi)	10:00-11:00 デトックスヨガ (ami)	10:30-11:30 お腹スペシャル★★ (Ayumi) 20:00-20:30 ストレッチヨガ (小林)	08:00-09:00 ジャーナリングヨガフロー (ERICA)	09:00-10:00 ていねいヨガ★★ (Chiaki) 21:00-21:30 夜のリラックスヨガ (石川マキ)	休
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)	09:00-10:00 バランスYOGA (Etsuko)	10:00-11:00 デトックスヨガ (ami)	08:00-09:00 呼吸とつながるヨガ (Nao)	09:00-10:00 朝のおめざめYOGA (Etsuko)	09:00-10:00 バランスYOGA (Etsuko)	09:00-10:00 バランスYOGA (Etsuko)
	20:00-20:30 ストレッチヨガ (小林)	10:30-11:30 胸を開く (藤田麻貴子)	20:00-20:30 ストレッチヨガ (小林)	15:00-16:00 目覚めよ深層深層筋 (Yumi)	21:00-21:30 夜のリラックスヨガ (石川マキ)	21:00-21:30 夜のリラックスヨガ (石川マキ)
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) 21:00-22:00 おやすみリラックスYOGA (Etsuko)	10:00-11:00 開こうハートオープンヨガ (Yumi)	08:00-09:00 骨盤周りを軽くフローヨガ (ERICA)	10:30-11:30 お腹スペシャル★★ (Ayumi)	08:00-09:00 今とつながるヨガ (Nao)	09:00-10:00 朝のおめざめYOGA (Etsuko)	14:00-15:00 全身スッキリヨガ★ (Ayumi)
		10:30-11:30 グラウンディング (藤田麻貴子)	21:00-22:00 ベルトストレッチYOGA (Etsuko)	15:00-16:00 目覚めよ深層深層筋 (Yumi)	21:00-21:30 夜のリラックスヨガ (石川マキ)	21:00-22:00 身体と心を調える ピラティス(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 おやすみリラックスYOGA (Etsuko)	10:00-11:00 開こうハートオープンヨガ (Yumi)	08:00-09:00 心と体つながるヨガ (Nao)	10:00-11:00 冷え改善ヨガ (ami)	15:00-16:00 目覚めよ深層深層筋 (Yumi)	09:00-10:00 ていねいヨガ★★ (Chiaki)	
	21:00-21:30 楽しいフローヨガ (Mari)	10:30-11:30 太陽礼拝 (藤田麻貴子)	20:00-20:30 ストレッチヨガ (小林)	21:00-22:00 ベルトストレッチYOGA (Etsuko)		