

2026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
						08:00-09:00 血流改善YOGA (Hana) 21:00-22:00 お尻集中ピラティスとヨガ (Mari)
2日	3日	4日	5日	6日	7日	8日
09:00-10:15 朝のハタフローヨガ (Hideki) 21:00-22:00 ねじりYOGA (Estuko)	10:00-11:00 呼吸深まるヨガ (Yumi) 21:00-22:00 デトックスヨガ (Ami)	10:00-11:00 ツイスト (藤田麻貴子)	09:00-10:00 バランスYOGA (Estuko)	10:00-11:00 身体緩めるリリースヨガ (Yumi) 21:00-22:00 股関節YOGA (Estuko)	09:00-10:00 ていねいヨガ(腰を守るダ ウンドック)★★ 12:30-13:00 デトックスヨガ (Misaki)	09:00-10:00 身体リセットYOGA (Estuko) 21:00-22:00 身体を整えるピラティスと ヨガ(Mari)
9日	10日	11日	12日	13日	14日	15日
09:00-10:15 朝のハタフローヨガ (Hideki) 21:30-22:30 お休み前のリラックスヨガ (ERICA)	10:00-11:00 呼吸深まるヨガ (Yumi) 21:00-21:30 ねじりを深めるフローヨガ (Mari)	10:00-11:00 ヒップオープン (藤田麻貴子)	10:00-11:15 初めてのアシュタンガヨガ (Hideki)	08:00-09:00 呼吸とつながるヨガ (Nao) 10:30-11:30 のびのびヨガ (Ayumi)	09:00-10:00 ていねいヨガ(腰を守るダ ウンドック)★★	09:00-10:00 バランスYOGA (Estuko) 21:00-22:00 背中集中ピラティスとヨガ (Mari)
16日	17日	18日	19日	20日	21日	22日
09:00-10:15 朝のハタフローヨガ (Hideki) 21:00-22:00 ねじりYOGA (Estuko)	10:00-11:00 呼吸深まるヨガ (Yumi) 21:00-22:00 冷え改善ヨガ (Ami)	10:00-11:00 お腹を使うヨガ (藤田麻貴子) 21:00-22:00 股関節YOGA (Estuko)	10:00-11:15 初めてのアシュタンガヨガ (Hideki)	10:00-11:00 身体緩めるリリースヨガ (Yumi) 20:00-20:30 ほぐすヨガ (小林)	09:00-10:00 ていねいヨガ(腰を守るダ ウンドック)★★ 17:00-18:00 のびのびヨガ (Ayumi)	09:00-10:00 身体リセットYOGA (Estuko) 21:00-22:00 タオルピラティスとヨガ (Mari)
23日	24日	25日	26日	27日	28日	
09:00-10:15 朝のハタフローヨガ (Hideki) 21:00-22:00 ねじりYOGA (Estuko)	10:00-11:00 冷え改善ヨガ (Yumi) 21:00-21:30 楽しいフローヨガ (Mari)	10:00-11:00 バランス (藤田麻貴子) 21:00-22:00 リラックスヨガ (ERICA)	10:00-11:15 初めてのアシュタンガヨガ (Hideki)	08:00-09:00 呼吸とつながるヨガ (Nao) 10:30-11:30 のびのびヨガ (Ayumi)	09:00-10:00 バランスYOGA (Estuko) 17:30-18:45 フローヨガ (Hideki)	