

2026年4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	5日
		10:00-11:00 ビューティーヨガ (Ami)	09:00-10:00 ねじりYOGA (Etsuko)	15:00-16:00 姿勢改善ヨガ (Yumi) 21:00-22:00 緩めて動くフローヨガ★ (ERICA)	08:00-9:00 ストレッチYOGA (Hana) 10:00-10:30 ストレッチヨガ (小林)	21:00-22:00 お尻集中ピラティスと ヨガ(Mari)
6日	7日	8日	9日	10日	11日	12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 免疫力UPヨガ (Yumi) 21:00-22:00 ビューティーヨガ (Ami)	10:00-11:00 ツイスト (藤田麻貴子) 21:00-22:00 肩軽くリセットフロー (ERICA)	15:30-16:30 陰陽リバランスヨガ~春~ (Ayumi)	15:00-16:00 姿勢改善ヨガ (Yumi)	09:00-10:00 目と頭をゆるめる春のリラ ックスヨガ(Chiaki)	09:00-10:00 股関節YOGA (Etsuko) 21:00-22:00 背中集中ピラティスと ヨガ(Mari)
13日	14日	15日	16日	17日	18日	19日
09:00-10:15 朝のハタフローヨガ (Hideki) 21:00-22:00 むくみとりYOGA (Etsuko)		10:00-11:00 前後屈 (藤田麻貴子)	10:00-11:15 初めてのアシュタンガヨガ (Hideki)	15:00-16:00 姿勢改善ヨガ (Yumi)	09:00-10:00 目と頭をゆるめる春のリラ ックスヨガ(Chiaki) 21:00-22:00 おやすみリラックスYOGA (Etsuko)	休
20日	21日	22日	23日	24日	25日	26日
09:00-10:15 朝のハタフローヨガ (Hideki) 21:00-22:00 むくみとりYOGA (Etsuko)	10:00-11:00 免疫力UPヨガ (Yumi) 21:00-22:00 肩凝り解消ヨガ(Ami)	10:30-11:30 メディテーションヨガ (Hiromin) 21:00-22:00 呼吸とフローヨガ★ (ERICA)	20:00-20:30 ストレッチヨガ (小林)	15:00-16:00 姿勢改善ヨガ (Yumi)	09:00-10:00 目と頭をゆるめる春のリラ ックスヨガ(Chiaki) 17:30-18:30 ハタフローヨガ(Hideki)	09:00-10:00 ねじりYOGA (Etsuko)
27日	28日	29日	30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 側屈回旋 (藤田麻貴子)	09:00-10:00 股関節YOGA (Etsuko)			