

10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	6日
	10:00-10:30 自分と向き合うヨガストレッチ (Tomoko)	10:00-11:00 手放すヨガ (Makiko) 21:00-21:30 お休み前のストレッチ & ヨガ (Mari)	10:30-11:30 朝のスッキリヨガ (Kazuu)	09:00-10:00 ねじりYOGA (Etsuko) 19:00-20:15 《75分》 秋のフローヨガ(ヴィンヤサ)★ (ERICA)	09:00-10:00 心と身体の揺らぎYoga★★ (Chiaki) 21:00-21:30 夜のリラクソヨガ (石川マキ)	09:00-10:00 朝のお目覚めYOGA (Etsuko) 21:00-22:00 ピラティスとヨガで快適 な体作り (Mari)
7日	8日	9日	10日	11日	12日	13日
09:00-10:15 《75分》 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) 21:00-21:30 ぐっすり眠るためのヨガ (Mari)	09:00-10:00 秋のデトックスYOGA (Etsuko)	10:30-11:30 肩こりスッキリヨガ(Hiromin) 19:00-20:15 《75分》 秋のフローヨガ(ヴィンヤサ)★ (ERICA)	09:00-10:00 背骨を伸ばすピラティス & ヨガ(Mari) 21:00-22:00 寝る前のゆったりYOGA (Etsuko)	09:00-10:00 心と身体の揺らぎYoga★★ (Chiaki) 21:00-21:30 夜のデトックスヨガ (石川マキ)	09:00-10:00 ねじりYOGA (Etsuko) 21:00-22:00 心とからだを整えるヨガ (Mari)
14日	15日	16日	17日	18日	19日	20日
09:00-10:15 《75分》 朝のハタフローヨガ (Hideki)	09:00-10:00 朝のお目覚めYOGA (Etsuko) 18:30-19:30 夜のリセットヨガ (Kazuu)	10:00-11:00 ヒップオープン(Makiko) 21:00-21:30 ムーンヨガ☾ (Mari)	19:30-20:30 夜のストレッチヨガ (Kazuu)	09:00-10:00 お尻集中ピラティス&ヨガ (Mari) 19:00-20:15 《75分》 秋のフローヨガ(ヴィンヤサ)★ (ERICA)	09:00-10:00 心と身体の揺らぎYoga★★ (Chiaki) 21:00-21:30 秋のヨガ (石川マキ)	09:00-10:00 秋のデトックスYOGA (Etsuko) 18:30-19:30 夜のストレッチヨガ (Kazuu)
21日	22日	23日	24日	25日	26日	27日
09:00-10:15 《75分》 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) 21:00-21:30 お休み前のストレッチ & ヨガ (Mari)	10:00-11:00 グラウンディングヨガ (Makiko) 20:30-21:30 ゆっくりリラクソヨガ (Kazuu)	09:00-10:00 ねじりYOGA (Etsuko) 19:00-20:15 《75分》 秋のフローヨガ(ヴィンヤサ)★ (ERICA)	10:30-11:30 朝のリフレッシュヨガ★ (Kazuu) 21:00-22:00 寝る前のゆったりYOGA (Etsuko)	09:00-10:00 心と身体の揺らぎYoga★★ (Chiaki) 21:00-21:30 寝たままでヨガ (石川マキ)	10:30-11:30 元気に身体を動かすヨガ (Kazuu) 21:00-22:00 ピラティスとヨガで快適 な体作り (Mari)
28日	29日	30日	31日			
09:00-10:15 《75分》 朝のハタフローヨガ (Hideki) 20:30-21:30 夜のリセットヨガ (Kazuu)	10:00-10:30 自分と向き合うヨガストレッチ (Tomoko)	10:00-11:00 自律神経を整えるヨガ (Makiko)	09:00-10:00 朝のお目覚めYOGA (Etsuko) 19:00-20:15 《75分》 秋のフローヨガ(ヴィンヤサ)★ (ERICA)			