

11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
				19:00-20:00 夜のリセットヨガ (Kazuu)	15:30-16:30 骨盤調整ヨガ (Kazuu) 21:00-21:30 夜のリラックスヨガ (石川マキ)	09:30-10:30 土台から整えるYOGA★★ (Chiaki)
4日	5日	6日	7日	8日	9日	10日
10:00-11:00 ストレッチヨガ (小林) 21:00-22:00 肩こりほぐしYOGA (Etsuko)	09:30-10:30 バランスを整える!スッキリ ヨガ(Tomoko)	09:00-10:00 朝のくびれYOGA (Etsuko) 11:00-12:00 ツイスト (Makiko)	10:30-11:30 ゆったりリラックスヨガ (Hiromin) 20:00-21:00 ストレッチヨガ (Kazuu)	09:00-10:00 身体のばしYOGA (Etsuko) 19:00-20:30《90分》 ナイトフローと瞑想★ (ERICA)	21:00-21:30 夜のリラックスヨガ (石川マキ)	11:00-12:00 肩甲骨ヨガ (Kazuu) 21:00-22:00 身体の芯をつくるヨガと ピラティス(Mari)
11日	12日	13日	14日	15日	16日	17日
09:00-10:15《75分》 朝のハタフロー★★★ (Hideki) 21:00-22:00 ベルトストレッチヨガ (Etsuko)	10:00-10:30 心身を健やかに!ヨガスト レッチ (Tomoko)	11:00-12:00 グラウンディングヨガ (Makiko) 21:00-21:30 moon yoga (Mari)	11:30-12:00 背中スッキリヨガ (Kazuu) 20:00-21:00 夜のリセットヨガ (Kazuu)	09:30-11:00《90分》 モーニングフロー★★ (ERICA) 21:00-22:00 むくみとりYOGA (Etsuko)	10:00-11:00 ストレッチヨガ (小林) 21:00-21:30 満月の夜の陰ヨガ (石川マキ)	09:00-10:00 朝のくびれYOGA (Etsuko) 21:00-22:00 心と体を整えるヨガ (Mari)
18日	19日	20日	21日	22日	23日	24日
09:00-10:15《75分》 朝のハタフロー★★★ (Hideki) 21:00-22:00 肩こりほぐしYOGA (Etsuko)	10:00-11:00 グッドモーニングヨガ (石川マキ)	10:00-11:00 ヨガとピラティスで 姿勢改善(Mari)	09:00-10:00 朝のスッキリヨガ (Kazuu)	09:30-11:00《90分》 モーニングフローと瞑想★★ (ERICA) 21:00-22:00 ベルトストレッチヨガ (Etsuko)	21:00-21:30 夜のリラックスヨガ (石川マキ)	09:30-10:30 土台から整えるYOGA★★ (Chiaki) 21:00-22:00 身体の芯をつくるヨガと ピラティス(Mari)
25日	26日	27日	28日	29日	30日	
09:00-10:15《75分》 朝のハタフロー★★★ (Hideki) 21:00-22:00 むくみとりYOGA (Etsuko)	10:00-10:30 心身を健やかに!ヨガストレッチ (Tomoko) 21:00-21:30 夜のフローヨガ (Mari)	09:00-10:00 身体のばしYOGA (Etsuko) 11:00-12:00 グラウンディングヨガ (Makiko)	09:00-10:00 朝のスッキリヨガ (Kazuu) 19:00-20:30《90分》 ナイトフロー (ERICA)	21:00-22:00 肩こりほぐしYOGA (Etsuko)	14:00-15:00 骨盤調整ヨガ (Kazuu) 21:00-21:30 夜のリラックスヨガ (石川マキ)	