

6月オンライン受け放題

★マークは運動量を表します

月曜	火曜	水曜	木曜	金曜	土曜 6月1日(土)	日曜 6月2日(日)
					09:00~10:00 ウィークエンド×モーニングフロー★(ERICA) 21:00~21:30 夜のリラクソヨガ(石川マキ)	10:00~10:30 心と身体リフレッシュヨガ(ABERI) 21:00~22:00 リフレッシュハタフローヨガ(Mari)
6月3日(月)	6月4日(火)	6月5日(水)	6月6日(木)	6月7日(金)	6月8日(土)	6月9日(日)
09:30~10:00 朝フローヨガ(Hideki) 12:00~13:00 胸を開くヨガと瞑想(Makiko)	10:00~10:30 自分と向き合う！ヨガストレッチ(Tomoko) 21:00~22:00 むくみとりYOGA(Etsuko)	10:00~11:00 呼吸を感じるフローヨガ(Mone)	09:00~10:00 ねじりスッキリYOGA(Etsuko) 14:00~15:00 体を知るストレッチヨガ(Mone)	10:00~11:00 呼吸を感じるフローヨガ(Mone)	09:00~10:00 身体引き締めヨガ★★(Chiaki) 21:00~21:30 骨盤調整ヨガ(石川マキ)	09:00~10:00 ねじりスッキリYOGA(Etsuko) 21:00~22:00 リフレッシュハタフローヨガ(Mari)
6月10日(月)	6月11日(火)	6月12日(水)	6月13日(木)	6月14日(金)	6月15日(土)	6月16日(日)
09:30~10:00 骨盤調整フローヨガ(Hideki) 12:00~13:00 ヒップオープンと瞑想(Makiko)	10:00~10:30 自分と向き合う！ヨガストレッチ(Tomoko) 21:00~22:00 おやすみリラクソYOGA(Etsuko)	10:00~11:00 肩こり解消ヨガ(Hiromin)	09:00~10:00 体を知るストレッチヨガ(Mone)	10:15~11:15 背中磨き★(えっちゃん) 21:00~22:00 むくみとりYOGA(Etsuko)	10:00~11:00 ほぐすヨガ(小林) 21:00~21:30 夜のリラクソヨガ(石川マキ)	10:00~10:30 心と身体リフレッシュヨガ(ABERI) 21:00~22:00 リフレッシュハタフローヨガ(Mari)
6月17日(月)	6月18日(火)	6月19日(水)	6月20日(木)	6月21日(金)	6月22日(土)	6月23日(日)
09:30~10:00 朝フローヨガ(Hideki) 12:00~13:00 スペースを作るヨガとジャーナリング(筆記用具)(Makiko)	10:00~10:30 自分と向き合う！ヨガストレッチ(Tomoko)	10:00~11:00 体を知るストレッチヨガ(代行:Hideki) 20:30~21:00 yoga+stretch(Mari)	09:30~10:30 自分をリセット！スッキリヨガ(Tomoko) 13:30~14:00 からだほぐしヨガ★(Hideki)	09:00~10:00 体と心を目覚めさせるヨガ(Mari) 21:00~22:00 おやすみリラクソYOGA(Etsuko)	09:00~10:00 身体引き締めヨガ★★(Chiaki) 21:00~21:30 寝たままむくみスッキリヨガ(石川マキ)	10:00~11:00 呼吸を感じるフローヨガ(代行:小林)
6月24日(月)	6月25日(火)	6月26日(水)	6月27日(木)	6月28日(金)	6月29日(土)	6月30日(日)
09:30~10:00 骨盤調整フローヨガ(Hideki) 12:00~13:15 ヨガとサンカルパ瞑想(Makiko)	10:00~11:00 体を知るストレッチヨガ(代行: Mari) 21:00~22:00 むくみとりYOGA(Etsuko)	20:30~21:00 yoga+stretch(Mari)	10:00~11:00 体を知るストレッチヨガ(代行:石川マキ)	10:00~11:00 ツイストヨガと瞑想(Makiko) 21:00~22:00 おやすみリラクソYOGA(Etsuko)	09:00~10:00 身体引き締めヨガ★★(Chiaki) 21:00~21:30 夜のリラクソヨガ(石川マキ)	10:00~11:00 お腹引き締めヨガ★★(増田) 21:00~22:00 リフレッシュハタフローヨガ(Mari)