

# 2025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	6日
	10:00-11:00 マインドリセットヨガ (Yumi)  21:00-21:30 夜のリラックスヨガ (石川マキ)	10:00-11:00 ツイスト (藤田麻貴子)	09:00-10:00 背骨を動かす朝のYOGA (Etsuko)  19:30-21:00 ジャーナリングとオープン ハートフロー★★(ERICA)	21:00-22:00 肩こりほぐしYOGA (Etsuko)	10:00-10:30 ストレッチヨガ (小林)  21:00-21:30 夜のリラックスヨガ (石川マキ)	09:00-10:00 ていねいヨガ★★ (Chiaki)  21:00-22:00 ヨガとピラティスで快適な 身体作り(Mari)
7日	8日	9日	10日	11日	12日	13日
09:00-10:15 朝のハタフローヨガ+瞑想 (Hideki)  21:00-22:00 1日の疲れをリセット 安眠夜ヨガ(Hana)	10:00-11:00 マインドリセットヨガ (Yumi)  19:00-20:30 瞑想とフロー(ヘッドスタンド) (ERICA)	10:00-11:00 お腹を使うヨガ (藤田麻貴子)  21:00-22:00 1日の疲れをリセット 安眠夜ヨガ(Hana)	10:30-11:30 癒しのリラックスヨガ (Hiromin)  21:00-22:00 心も身体もおやすみYOGA (Etsuko)	15:00-16:00 身体リセットヨガ (Yumi)  21:00-22:00 肩こりほぐしYOGA (Etsuko)	09:00-10:00 しっかり動いて春の デトックスヨガ(Kazuu)  21:00-21:30 夜のリラックスヨガ (石川マキ)	09:00-10:00 身体のぼしYOGA (Etsuko)  21:00-22:00 ヨガとピラティスで快適な 身体作り(Mari)
14日	15日	16日	17日	18日	19日	20日
09:00-10:15 朝のハタフローヨガ+瞑想 (Hideki)  21:00-22:00 1日の疲れをリセット 安眠夜ヨガ(Hana)	10:00-11:00 マインドリセットヨガ (Yumi)  19:00-20:30 瞑想と床ヨガ (ERICA)	11:00-12:00 チェストオープン (藤田麻貴子)	09:00-10:00 背骨を動かす朝のYOGA (Etsuko)  19:30-20:30 フローヨガ★★ (ERICA)	15:00-16:00 身体リセットヨガ (Yumi)  21:00-22:00 心も身体もおやすみYOGA (Etsuko)	09:00-10:00 肩甲骨ヨガ (Kazuu)  21:00-21:30 夜のリラックスヨガ (石川マキ)	09:00-10:00 ていねいヨガ★★ (Chiaki)  21:00-22:00 ヨガとピラティスで快適な 身体作り(Mari)
21日	22日	23日	24日	25日	26日	27日
09:00-10:15 朝のハタフローヨガ+瞑想 (Hideki)  21:00-21:30 呼吸深まるヨガ (石川マキ)	10:00-11:00 マインドリセットヨガ (Yumi)  19:00-20:30 瞑想とデトックスフロー★★ (ERICA)	11:00-12:00 ツイスト (藤田麻貴子)	09:00-10:00 身体のぼしYOGA (Etsuko)	09:00-10:30 ジャーナリングとグラウ ディングフロー★★(ERICA)  21:00-22:00 肩こりほぐしYOGA (Etsuko)	21:00-21:30 夜のリラックスヨガ (石川マキ)	09:00-10:00 ていねいヨガ★★ (Chiaki)  21:00-22:00 ヨガとピラティスで快適な 身体作り(Mari)
28日	29日	30日				
09:00-10:15 朝のハタフローヨガ+瞑想 (Hideki)  21:00-22:00 心も身体もおやすみYOGA (Etsuko)	10:00-10:30 ストレッチヨガ (小林)	10:00-11:00 ヒップオープン (藤田麻貴子)				