

2025.3 オンラインレッスン スケジュール

SUNDAY	MONDAY	TUESDAY	WEDNESDAY	THURSDAY	FRIDAY	SATURDAY
						1 10:00～11:00 ヨガ ～陰と陽で心身のバランスを整える～ IR Mari.T@神奈川
2 10:00～11:00 リラックスヨガ IR Eriko@東京	3	4 10:00～11:00 ヨガ ～リフレッシュ～ IR Haruka@北海道	5	6 10:00～11:00 パワーヨガ IR Miki@神奈川	7	8 10:30～11:30 リラックスヨガ ～骨盤調整～ IR Takahiro@大阪
20:00～21:00 リラックスヨガ ～自律神経のバランスを整える～ IR Chihiro@大阪			20:30～21:30 ピラティス ～全身フロー～ IR Ayana@埼玉		20:45～21:45 ヨガ ～爽快フロー～ IR Mio@愛知	
9	10 10:30～11:30 ヨガ ～呼吸を深める～ IR Takahiro@大阪	11 10:00～11:00 ピラティス ～全身フロー～ IR Ayana@埼玉	12	13	14 10:00～11:00 ヨガ ～ヴィンヤサフロー～ IR Mari.K@栃木	15 10:00～11:00 リラックスヨガ ～体と心を緩ませる～ IR Mari.T@神奈川
20:00～21:00 リラックスヨガ ～下半身ほぐすストレッチ～ IR Chihiro@大阪	21:00～22:00 リラックスヨガ ～肩・首こりスッキリ解消～ IR Kanae@奈良	20:45～21:45 リラックスヨガ ～夜のリラッシュ～ IR Takushi@東京		20:30～21:30 ヨガ ～今日を手放して明日へ繋ぐ～ IR Mayu@愛媛		21:15～22:15 ピラティス ～with ball～ IR Takahiro@大阪

SUNDAY	MONDAY	TUESDAY	WEDNESDAY	THURSDAY	FRIDAY	SATURDAY
16 10:00～11:00 ヨガ ～背中を広げる～ IR Chihiro@大阪	17	18 10:00～11:00 ヨガ ～リフレッシュ～ IR Haruka@北海道	19	20 10:00～11:00 ヨガ ～コンディショニング～ IR Miki@神奈川	21	22
	20:45～21:45 ヨガ ～夜のリラッシュ～ IR Takushi@東京			20:45～21:45 リラックスヨガ ～骨盤調整～ IR Tomoko@兵庫		21:15～22:15 リラックスヨガ ～骨盤調整～ IR Takahiro@大阪
23	24 10:00～11:00 ヨガ ～肩こり改善～ IR Eriko@東京	25 10:00～11:00 ピラティス ～全身フロー～ IR Ayana@埼玉	26 10:00～11:00 ヨガ ～のびのびフロー～ IR Chihiro@大阪	27	28 10:00～11:00 リラックスヨガ ～モーニングフロー～ IR Mari.K@栃木	29
20:00～21:00 ヨガ ～爽快フロー～ IR Mio@愛知	21:00～22:00 リラックスヨガ ～腰痛スッキリ解消～ IR Kanae@奈良	20:45～21:45 ヨガ ～夜のリラッシュ～ IR Takushi@東京		20:30～21:30 リラックスヨガ ～心地の良い眠りのための1時間～ IR Mayu@愛媛		21:15～22:15 ピラティス ～with ball～ IR Takahiro@大阪
30	31 10:00～11:00 リラックスヨガ IR Yummy@大阪					
20:00～21:00 リラックスヨガ ～疲れリセット～ IR Mio@愛知						