

月	火	水	木	金	土	日
<b>31</b> 10:30-11:40 ハタヨガ yumi  19:00-20:10 ベーシック Umi				2025 March  <div style="font-size: 48px; text-align: center;">3</div>	<b>1</b> 9:00-10:10 リフレヨガ shiori 10:45-11:55 体幹ヨガ shiori 12:30-13:40 リラックスフロー yukina	<b>2</b> 8:00-8:30 太陽礼拝 (オンライン) yukina 10:30-11:40 小顔ヨガ shiori 12:30-13:40 ストレッチヨガ miho
<b>3</b> 10:00-11:10 太陽礼拝&呼吸 yukina  19:00-20:10 デトックスヨガ junko	<b>4</b> 10:30-11:40 筋膜リリースヨガ junko  19:30-20:40 体幹ヨガ shiori	<b>5</b> 10:30-11:40 ストレッチヨガ miho  19:00-20:10 ベーシックフロー yukina	<b>6</b> 10:00-11:10 ベーシックフロー yukina  19:00-20:10 アロマヨガ michiko	<b>7</b> 10:00-11:10 ベーシック yumi  19:00-20:10 ストレッチヨガ miho 21:00-22:00 瞑想とヨガ コーラ (オンライン) risako	<b>8</b> 9:00-10:10 リフレヨガ shiori 10:45-11:55 体幹ヨガ shiori 12:30-13:40 リラックスフロー yukina	<b>9</b> 8:00-8:30 太陽礼拝 (オンライン) yukina 10:30-11:40 アロマヨガ michiko 12:30-13:40 ストレッチヨガ miho
<b>10</b> 9:30-10:40 太陽礼拝&呼吸 yukina 11:10-12:20 リラックスフロー yukina  19:00-20:10 骨盤プラス Umi	<b>11</b> 10:30-11:40 デトックスヨガ junko  19:30-20:40 リフレヨガ shiori	<b>12</b> 10:30-11:40 ストレッチヨガ miho  19:00-20:10 ベーシックフロー yukina	<b>13</b> 10:00-11:10 ベーシックフロー yukina  19:00-20:10 骨盤ヨガ Umi	<b>14</b> 10:00-11:10 骨盤ヨガ Umi  19:00-20:10 ストレッチヨガ miho 21:00-22:00 ストレッチヨガ (オンライン) risako	<b>15</b> 9:00-10:10 リフレヨガ shiori 10:45-11:55 体幹ヨガ shiori 12:30-13:40 リラックスフロー yukina	<b>16</b> 8:00-8:30 太陽礼拝 (オンライン) yukina 10:30-11:40 筋膜リリースヨガ junko 12:30-13:40 ストレッチヨガ miho
<b>17</b> 10:00-11:10 太陽礼拝&呼吸 yukina  19:00-20:10 ベーシック Umi	<b>18</b> 10:30-11:40 筋膜リリースヨガ junko  19:30-20:40 体幹ヨガ shiori	<b>19</b> 10:30-11:40 ストレッチヨガ miho  19:00-20:10 ベーシックフロー yukina	<b>20</b> 9:00-10:10 ベーシックフロー yukina 10:45-12:00 ジャイロキネシスmotoko 12:30-13:40 骨盤ヨガ Umi	<b>21</b> 10:00-11:10 骨盤ヨガ Umi  19:00-20:10 ストレッチヨガ miho 21:00-22:00 瞑想とヨガ コーラ (オンライン) risako	<b>22</b> 9:00-10:10 骨盤ヨガ Umi 10:45-11:55 ベーシック Umi 12:30-13:40 リラックスフロー yukina	<b>23</b> 8:00-8:30 太陽礼拝 (オンライン) yukina 10:30-11:40 デトックスヨガ junko 12:30-13:40 ストレッチヨガ miho
<b>24</b> 9:30-10:40 太陽礼拝&呼吸 yukina 11:10-12:20 リラックスフロー yukina  19:00-20:10 骨盤プラス Umi	<b>25</b> 10:30-11:40 デトックスヨガ junko  19:30-20:40 リフレヨガ shiori	<b>26</b> 10:30-11:40 ストレッチヨガ miho  19:00-20:10 ベーシックフロー yukina	<b>27</b> 10:00-11:10 ベーシックフロー yukina  19:00-20:10 骨盤ヨガ Umi	<b>28</b> 10:00-11:10 骨盤ヨガ Umi  19:00-20:10 ストレッチヨガ miho 21:00-22:00 ストレッチヨガ (オンライン) risako	<b>29</b> 9:00-10:10 骨盤ヨガ Umi 10:45-11:55 ベーシック Umi 12:30-13:40 リラックスフロー yukina	<b>30</b> 9:00-10:00 ストレッチヨガ yumi 10:30-11:40 ベーシック yumi 12:30-13:40 ストレッチ&リストラティブ miho