

4 April

2025

月 Mon	火 Tue	水 Wed	木 Thu	金 Fri	土 Sat	日 Sun
31	1	2	3	4	5	6
	6:00 わか★ ヨガトレ30	6:00 くみこ 卯月の 腸活ストレッチ30	6:00 わか★ お顔と足ツボ セルフケア30	5:30 namiky★ 英雄のポーズ45	7:00 namiko キッズヨガ45	5:30 mikity★ 太陽礼拝45
	10:30 hitomi★ ヨガトレ30	9:00 みさこ★ ヨガトレ30	10:30 hitomi★ 股関節ほぐし30	10:30 hitomi★ 首肩背中ほぐし30	9:30 hitomi★ ほっとRetreat （お顔と足ツボ） 体圧調節の書き出し（アーサ） 体圧調節の書き出し（アーサ） ＆ストレッチ30	10:30 hitomi★ ヨガトレ30
	17:00 namiko キッズヨガ45	17:00 namiko キッズヨガ45	17:00 namiko キッズヨガ45	21:00 UCO★ からだ講座30 前屈第2弾	21:00 けいこ ヨガトレ60	 21:00 Maki ストレッチヨガ60 in Melbourne
	21:00 あきこ ヨガトレ60	21:00 けいこ ヨガトレ30	21:00 けいこ ヨガトレリセット30	22:30 あきこ ヨガトレリセット30	22:15 けいこ ヨガトレリセット30	22:30 mao★ ヨガトレ30
7	8	9	10	11	12	13
	6:00 くみこ ヨガトレリセット30	6:00 わか★ ヨガトレ30	6:00 mikity★ ヨガトレ30	5:30 mikity★ 英雄のポーズ45	6:00 sayo★ ヨガトレ30	5:30 mikity★ 太陽礼拝45
	10:30 hitomi★ 股関節ほぐし30	10:30 hitomi★ 首肩背中ほぐし30	9:00 あきこ ヨガトレリセット30	10:30 hitomi ヨガトレ60	9:00 ゆきこ 顔ヨガ15	10:30 hitomi★ ヨガトレ30
	19:30 ゆりか松★ 寝る前親子ヨガ30	21:00 けいこ 腰回り解し ストレッチ15	21:00 けいこ ヨガトレリセット30	21:00 くみこ ほっとリトリート30 週末の新卒者リトリート	21:00 けいこ ヨガトレ60	21:00 namiko ヨガトレ30
	22:00 chisa 骨盤筋整ヨガ30	22:00 mami★ セルフ リフレクソロジー30	22:00 chisa ヨガトレ30	22:00 あきこ 自律神経ヨガ30	22:30 mao★ ヨガトレ30	22:00 わか★ 天秤座満月の月礼拝 45
14	15	16	17	18	19	20
	6:00 くみこ ヨガトレ30	6:00 わか★ ヨガトレ30	6:00 わか★ お顔と足ツボ セルフケア30	5:30 mikity★ 英雄のポーズ45	6:00 sayo★ ヨガトレ30	5:30 mikity★ 太陽礼拝45
	9:00 あきこ ヨガトレ インナーメイク30	10:30 hitomi ヨガトレ60	9:00 あきこ ヨガトレ60	10:30 あきこ ヨガトレ60	6:45 sayo★ ヨガトレ30	10:30 hitomi★ 股関節ほぐし30
	21:00 namiko★ ヨガトレ30	21:00 けいこ 腰回りストレッチ15	21:00 けいこ ヨガトレリセット30	21:00 namiko★ からだほぐし15	9:00 Saki★ ヨガトレ30	21:00 chisa 想像力を磨く講座45
	22:00 chisa 骨盤筋整ヨガ30	22:00 mami★ ヨガトレ30	22:30 みさこ★ ヨガトレ30	22:30 mao★ ヨガトレ30	21:00 けいこ ほっとRetreat 30 子どもの気持ち お話し会30	20:00 namiko★ ヨガトレ30
21	22	23	24	25	26	27
	6:00 くみこ ヨガトレリセット30	6:00 わか★ ヨガトレ30	6:00 mikity★ ヨガトレ30	5:30 mikity★ 英雄のポーズ45	6:00 sayo★ ヨガトレ30	5:30 mikity★ 太陽礼拝45
	9:00 Saki★ 朝のストレッチ30	10:30 hitomi ヨガトレ60	9:00 あきこ ヨガトレ30	10:30 hitomi ヨガトレ60	9:00 Saki★ ヨガトレ30	10:30 hitomi★ 股関節ほぐし30
	21:00 ゆりか松★ 寝る前親子ヨガ30	21:00 けいこ 腰回りストレッチ15	21:00 けいこ ヨガトレリセット30	21:00 あきこ ほっとRetreat 子どもの成長をシェアしあおう会30	21:00 けいこ ヨガトレ60	20:30 namiko★ ヨガトレ30
	22:00 chisa 骨盤筋整ヨガ30	22:00 mami★ 肩こりさんのためのヨ ガ	22:30 mao★ ヨガトレ30	22:00 chisa ヨガトレ30	22:30 あきこ 寝る前ゆったり 股関節ほぐし30	22:30 mao★ ヨガトレ30
28	29 昭和の日	30				
	6:00 くみこ ヨガトレ30	6:00 sayo★ ヨガトレ30	6:00 sayo★ ヨガトレ30			
	9:00 あきこ ヨガトレ30	10:30 hitomi★ ヨガトレ30	9:00 Saki★ ヨガトレリセット30			
	19:30 ゆりか松★ 寝る前親子ヨガ30	21:00 けいこ ヨガトレ60	21:00 けいこ ヨガトレ30			
	22:30 わか★ 新月のヨガ数秘30 ソファランナーを知ろう	22:30 namiko★ 肩こり改善ヨガ30	22:00 chisa 美尻ヨガ30			

■ほっとretreatは
発達・不登校・あらゆる子育てに悩みを持つ
ママたちのコミュニティです。
どなたでもお気軽にご参加いただけます。

■オーストラリアの国旗マークのレッスンは
インストラクターMakiがメルボルンより中継致します。