May 2025

3 May	3 May 2025						
月 Mon	火 Tue	水 Wed	木 Thu	金 Fri	± Sat	日 Sun	
			1	2	3 憲法記念日	4 みどりの日	
			6:00 くみこ	5:30 mikity★	6:00	5:30	
			立夏 腸活ストレッチ30	英雄のポーズ45	sayo★ ヨガトレ30	mikity★ 太陽礼拝45	
			9:00				
			あきこ ヨガトレ	9:00 あきこ	10:30 hitomi★	10:30 hitomi★	
			リセット30	ヨガトレ60	股関節ほぐし30	首肩背中ほぐし30	
			21:00	10:30	21:00	21:00	
			Maki in Australia Relax yoga 60	hitomi ヨガトレ30	けいこ ヨガトレ60	Maki セルフケア& リラックスヨガ60	
						99900	
			22:30 mao★	22:00 chisa	22:15 けいこ	22:30 mao★	
			ヨガトレ30	骨盤筋整ヨガ30	ヨガトレ リセット30	ヨガトレ30	
5 こどもの日	6 振替休日	7	8	9	10	11	
6:00 くみこ	6:00	6:00	6:00	5:30	6:00	5:30	
ヨガトレ リセット30	わか★ ヨガトレ30	sayo★ ヨガトレリセット30	わか★ サクッと尻上げ15	mikity★ 英雄のポーズ45	sayo★ ヨガトレ30	mikity★ 太陽礼拝45	
J 2 J 1 30					9:30		
8:00 みさこ★	10:30 hitomi★	9:00 Saki★	9:00 あきこ	9:00 あきこ	hitomi★ ほっとRretreat30	10:30 ゆきこ	
ヨガトレ30	ヨガトレ30	ヨガトレ30	ヨガトレ インナーメイク30	ヨガトレ30	感じる力を知ろう 【五感ってなーに?】	ヨガトレ リセット30	
9:30	21:30	21:00	21:00	17:00	21:00	21:00	
Saki★ 産後ケアヨガ20	chisa 骨盤筋整ヨガ30	けいこ ヨガトレ30	けいこ ヨガトレ	namiko★ キッズヨガ30	けいこ ヨガトレ60	あきこ ヨガトレ30	
			リセット30				
21:30 UCO★	22:30 あきこ	22:00 mami★	22:00 namiko★	22:30 みさこ★	22:15 けいこ	22:00 Maki	
筋膜リリース30 (プチ座学&動く)	ヨガトレ リセット30	セルフ リフレクソロジー30	むくみ解消 ヨガ15	ヨガトレ30	ヨガトレ リセット30	Maki 快眠ほぐしヨガ60	
12	13	14	15	16	17	18	
6:30	6:00	6:00	6:00	5:30	6:00	5:30	
Maki 太陽礼拝30	わか★ ヨガトレ30	くみこ ヨガトレ	わか★ ヨガトレ	mikity★ 英雄のポーズ45	sayo★ ヨガトレ30	mikity★ 太陽礼拝45	
		リセット30	リセット30				
9:00 あきこ	10:30 hitomi	10:30 hitomi	9:00 あきこ	9:00 Saki★	9:30 hitomi★	9:00 Maki	
ヨガトレ60	ヨガトレ60	ヨガトレ30	ヨガトレ30	ヨガトレ30	股関節ほぐし30	ヨガトレ60	
19:30	21:00	24.22	21:00	21:00	20:00	21:00	
ゆりか松★ 寝る前	けいこ 股関節	21:00 けいこ ヨガトレ30	けいこ ヨガトレ	くみこ ほっとリトリート30 心や体のバランスをとる感覚	namiko★ ヨガトレ	chisa 自分のための	
親子ヨガ30	ストレッチ15	230 T C 30	リセット30	平衡感覚を知ろう	リセット30	目標設定ワーク45	
21:00	22:00 わか★	22:00	22:00	22:00 mami★	21:00	22:00	
namiko★ ヨガトレ30	蠍座満月の 月礼拝45	mami★ 頭痛解消ヨガ30	chisa 美尻ヨガ30	ヨガトレ リセット30	けいこ ヨガトレ60	chisa ヨガトレ30	
19	20	21	22	23	24	25	
6:00	6:00	6:00	6:00	5:30	6:00	5:30	
くみこ 腸活ストレッチ30	わか★ ヨガトレ30	くみこ ヨガトレリセット30	mikity★ ヨガトレリセット30	mikity★ 英雄のポーズ45	sayo★ ヨガトレ30	mikity★ 太陽礼拝45	
9:00 Saki★	10:30 hitomi	9:00 あきこ	9:00 あきこ	10:30 hitomi	9:30 hitomi★	10:30 ゆきこ	
ヨガトレ リセット30	ヨガトレ60	ヨガトレ30	朝の身体ほぐし&動的 ストレッチ30	ヨガトレ30	股関節ほぐし30	ヨガトレ30	
19:30	21:00	24.00	21:00	47.00	21:00 けいこ	24.00	
ゆりか松★ 寝る前	けいこ 股関節	21:00 けいこ ヨガトレ30	けいこ ヨガトレ	17:00 namiko★ キッズヨガ30	ほっとリトリート30 押したり引いたりカ加減 筋肉が司る	21:00 chisa 骨盤筋整ヨガ30	
親子ヨガ30	ストレッチ15	30 T-030	リセット30	+ 2/\3/30	朋内が可る 固有感覚について	日型加亚二万50	
22:00 mami★	22:00 あきこ	22:00	22:00	22:30	22:00	22:30	
下半身 ストレッチ15	ヨガトレ リセット30	chisa 美尻ヨガ30	chisa ヨガトレ30	mao★ ヨガトレ30	あきこ ヨガトレ30	mao★ ヨガトレ30	
26	27	28	29	30	31		
6:00	6:00	6:00	6:00	5:30	6:00		
くみこ ヨガトレ30	わか★ ヨガトレ30	sayo★ ヨガトレ30	mikity★ ヨガトレリセット30	mikity★ 英雄のポーズ45	sayo★ ヨガトレ30		
10:30 hitomi	10:30 hitomi	9:30 Saki★	9:00 あきこ	9:00 あきこ	9:00 ゆきこ		
ヨガトレ30	ヨガトレ60	Saki★ 産後ケアヨガ20	ヨガトレ60	朝の身体ほぐし&動的 ストレッチ30	首肩ほぐし10		
21:00	21:00	21:00	21:00	21:00			
namiko★ ヨガトレ	けいこ 股関節	けいこ ヨガトレ	けいこ ヨガトレ	あきこ ほっとリトリート30 触れて成じる安心成	21:00 けいこ		
リセット30	ストレッチ15	インナーメイク30	リセット30	触れて感じる安心感 触覚のチカラ	ヨガトレ60		
22:00 mami ★	22:00	22:00	22:00	22:00	22:30		
ベッドで寝たまま ストレッチ10	わか★ 新月のヨガ数秘30vol2 レッスンナンバーを知ろう	あきこ ヨガトレ30	mami★ ヨガトレ30	chisa ヨガトレ30	mao★ ヨガトレ30		
						1	