

# 7 July

# 2025

月 Mon	火 Tue	水 Wed	木 Thu	金 Fri	土 Sat	日 Sun
	1	2	3	4	5	6
	6:00 わか★ ヨガトレ30	6:00 くみこ 初夏腸活 マッサージ30	6:00 わか★ サクッと尻上げ15	9:00 みさこ ヨガトレ30	6:00 sayo★ 簡単ストレッチ15	6:30 Maki フローヨガ45
	10:30 hitomi ヨガトレ60	9:00 あきこ ヨガトレ30	10:30 hitomi ヨガレ リセット30	10:30 hitomi ほっとリトリート30	6:30 sayo★ ヨガトレリセット30	10:30 hitomi★ 股関節ほぐし30
	21:00 けいこ ヨガトレ30	21:00 けいこ ヨガトレ インナーメイク30	20:30 けいこ ヨガトレリセット30	17:00 namiko★ キッズヨガ	21:00 けいこ ヨガトレ60	20:30 namiko★ 身体ほぐし15
	22:00 mami★ ヨガトレリセット30	22:00 mao★ ヨガトレ30	21:45 Maki 柔軟アップヨガ60①	21:00 あきこ ヨガトレ60	22:30 mao★ ヨガトレ30	21:00 namiko★ 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 sayo★ ヨガトレ30	6:00 わか★ ヨガトレリセット30	9:00 みさこ ヨガトレ30	6:00 sayo★ ヨガトレリセット30	6:00 UCO★ 朝の5分瞑想
10:30 Saki ヨガトレ30	10:30 hitomi ヨガトレ60	9:00 あきこ ヨガトレリセット30	10:30 hitomi ヨガトレリセット30	10:30 hitomi ヨガトレ60	10:00 ゆきこ 首肩ほぐし10	6:30 Maki フローヨガ45
19:30 ゆりか松★ 寝る前親子ヨガ30	21:00 けいこ ヨガトレ30	21:00 けいこ お腹を引き締める ストレッチ15	20:30 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	10:15 ゆきこ 顔ヨガ15	10:30 hitomi★ 股関節ほぐし30
21:45 mami★ おしりほぐし ストレッチ15	22:00 mao★ ヨガトレ30	21:45 mami★ セルフ リフレクソロジー15	21:45 Maki 柔軟アップヨガ60②	22:00 あきこ バリ硬さんの 股関節ストレッチ15	21:00 けいこ ヨガトレ60	21:00 namiko★ ヨガトレ30
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 くみこ 消化力upマッサージ30	6:00 わか★ サクッと尻上げ15	9:00 みさこ ヨガトレ30	6:00 sayo★ ヨガトレリセット30	6:00 mikity★ ヨガトレリセット30
9:00 あきこ ヨガトレ30	10:30 あきこ ヨガトレ60	10:00 わか ヨガトレ60	10:30 Saki ヨガトレリセット30	10:30 hitomi ヨガトレ30	9:00 みさこ★ ヨガトレ30	10:30 hitomi★ 首肩背中ほぐし30
19:30 ゆりか松★ 寝る前親子ヨガ30	21:00 けいこ ヨガトレ30	21:00 あきこ ヨガトレ30	20:30 けいこ ヨガトレリセット30	17:00 namiko★ キッズヨガ	21:00 けいこ ヨガトレ60	21:00 Maki ヨガトレ30
21:45 mami★ 肩まわりストレッチ15	21:45 chisa 美尻ヨガ30	22:00 mami★ 夏バテ解消ヨガ30	21:45 Maki 柔軟アップヨガ60③	21:00 あきこ ほっとリトリート30	22:30 mao★ ヨガトレ30	21:35 Maki リラクセスYoga60
21 海の日	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 UCO★ 朝の5分瞑想	6:00 わか★ ヨガトレリセット30	6:00 mikity★ ヨガトレリセット30	5:00 ゆりか松★ ママの朝ヨガ15	6:30 Maki フローヨガ45
9:00 chisa 美尻ヨガ30	10:30 hitomi ヨガトレリセット30	10:00 ゆきこ ヨガトレリセット30	10:30 Saki ヨガトレ30	10:30 hitomi★ ヨガトレ30	6:00 sayo★ ヨガトレ30	10:30 hitomi★ 首肩背中ほぐし30
17:00 namiko★ キッズヨガ	21:00 あきこ ヨガトレ30	21:00 けいこ お腹を引き締める ストレッチ15	20:30 けいこ ヨガトレリセット30	21:00 あきこ ヨガトレ30	10:30 hitomi★ ヨガトレリセット30	21:00 namiko★ 子どもの「なんでそれする？」紐解く ①45
21:45 chisa 骨盤筋整ヨガ30	22:00 mao★ ヨガトレ30	21:45 chisa ヨガトレ30	21:45 Maki 柔軟アップヨガ60④	22:15 あきこ バリ硬さんの 股関節ストレッチ15	21:00 けいこ ヨガトレ60	22:30 mao★ ヨガトレ30
28	29	30	31	1	2	3
6:00 くみこ ヨガトレ30	6:00 sayo★ ヨガトレリセット30	6:00 くみこ 巡りヨガ & マッサージ30	6:00 sayo★ ヨガトレ30	レッスン表記名のご説明 例) ヨガトレ⇒ヨガトレ60分 ----- 【ほっとリトリート】 各回のテーマはInstagramにてご確認ください → ----- ほっとRetreat 親子でのびのび×子育てがラクになる ママの第三の場所/ほっとする温かい場所 zoom開催 / 参加費: 無料 子育てに自信がないママに向けて 子育てが楽しくなるヒントを発信 感覚統合と姿勢改善の軸づくりインストラクター ----- ★インストラクター子ども同伴でレッスンを進行する可能性があります		
10:00 hitomi★ ヨガトレリセット30	10:30 hitomi★ ヨガトレ60	10:00 ゆきこ ヨガトレ30	10:30 hitomi★ 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 あきこ ヨガトレリセット30	17:00 namiko★ キッズヨガ	20:30 けいこ ヨガトレリセット30			
21:45 mami★ 腰まわりストレッチ15	22:00 mami★ ヨガトレ30	21:00 けいこ お腹を引き締める ストレッチ15	21:45 Maki 柔軟アップヨガ60⑤			

