

8 August

2025

月 Mon	火 Tue	水 Wed	木 Thu	金 Fri	土 Sat	日 Sun
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にインストラクター ★…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				1 6:00 mikity★ ヨガトレ リセット30	2 6:00 sayo★ ヨガトレ30	3 6:00 sayo★ ヨガトレ30
				10:30 Saki ヨガトレ リセット30	10:00 ゆきこ 首肩ほぐし15	10:30 hitomi★ 首肩背中ほぐし30
				22:00 mao★ おやすみ前の オイルケア15	21:00 あきこ ヨガトレ30	11:10 hitomi★ フォームローラーで 身体ほぐし15
				22:15 mao★ ヨガトレリセット30	21:30 あきこ フォームローラーで 首肩ほぐそう15	21:00 あきこ ヨガトレ60
4	5	6	7	8	9	10
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 くみこ 腸活ストレッチ30	6:00 Maki ヨガトレ®45(呼吸筋)	6:00 sayo★ ヨガトレ30	9:00 みさこ★ ヨガトレ30	6:00 mikity★ ヨガトレリセット30
13:00 UCO ヨガトレ30	10:30 hitomi★ ヨガトレ30	10:00 UCO サクッとヨガ10	10:30 hitomi★ ヨガトレリセット30	10:30 hitomi★ ママの心と体を 緩める夏のお話会30	10:30 hitomi★ 首肩背中ほぐし30	9:00 みさこ★ ヨガトレ30
21:00 namiko★ 子どもの「なんで それする？」紐解く②45	20:30 けいこ ヨガトレ インナーメイク30	12:00 UCO サクッとヨガ10	20:30 けいこ ヨガトレリセット30	11:15 hitomi★ 首肩ほぐし15	21:00 けいこ ヨガトレ60	10:30 hitomi★ ヨガトレリセット30
22:00 mami★ 寝たままストレッチ10	22:00 mami★ ヨガトレリセット30	21:00 けいこ ヨガトレ30	22:00 mao★ ヨガトレ30	22:00 UCO 夜の椅子ヨガ05	22:30 mao★ ヨガトレ30	11:10 hitomi★ フォームローラーで 身体ほぐし15
11 山の日	12	13	14	15	16	17
6:00 くみこ ヨガトレ30	6:00 mikity★ 背中ほぐし30	10:30 hitomi★ ヨガトレリセット30	5:30 chisa 太陽礼拝30	5:30 chisa 太陽礼拝30	5:30 chisa 太陽礼拝30	5:30 chisa 太陽礼拝30
9:00 みさこ★ ヨガトレ30	10:30 hitomi★ ヨガトレ30	11:10 hitomi★ フォームローラーで 身体ほぐし15	10:30 hitomi★ 親子ヨガトレ30	6:30 UCO★ ヨガトレ30	10:30 hitomi★ ヨガトレリセット30	10:30 hitomi★ 股関節ほぐし30
21:15 chisa 良い聞き手になるための 講座30	20:30 けいこ お腹を引き締めるスレッ チ15	21:00 けいこ ヨガトレ30	20:30 けいこ ヨガトレリセット30	10:30 Saki★ ヨガトレ30	21:00 けいこ ヨガトレ60	20:30 namiko★ 身体ほぐし15
22:00 chisa ヨガトレ30	22:00 あきこ ヨガトレ リセット30	22:00 mao★ ヨガトレ30	22:00 chisa 骨盤筋整ヨガ30	21:00 ゆりか松★ ママのための リラックス講座30	22:30 mao★ ヨガトレ30	21:00 namiko★ ヨガトレ30
18	19	20	21	22	23	24
6:00 くみこ ヨガトレリセット30	6:00 sayo★ ヨガトレ30	6:00 くみこ 腸活ストレッチ30	6:00 Maki 朝のフローヨガ45	6:00 sayo★ ヨガトレリセット30	6:00 sayo★ ヨガトレ リセット30	6:00 sayo★ ヨガトレ30
9:00 ゆりか松★ 親子でヨガトレ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 hitomi★ ヨガトレ30	10:30 hitomi★ 親子ヨガ30	19:15 mao★ お風呂前のデトックス オイルケア15	10:30 hitomi★ 首肩背中ほぐし30
20:30 namiko★ ヨガトレ30	20:30 けいこ お腹を引き締めるスレッ チ15	21:00 けいこ ヨガトレ30	20:30 けいこ ヨガトレリセット30	21:00 くみこ 夏終盤から秋へつなぐ養 生タイム30	21:00 けいこ ヨガトレ60	20:30 namiko★ 身体ほぐし15
22:00 mami★ 股関節ケア ストレッチ15	22:00 mao★ ヨガトレ30	22:00 あきこ ヨガトレリセット30	21:45 mami★ 寝たまま ストレッチ15	22:30 mao★ ヨガトレ30	22:10 けいこ 下半身ほぐし15	21:00 namiko★ 足ほぐし15
25	26	27	28	29	30	31
6:00 くみこ ヨガトレ30	6:00 わか ヨガトレ30	6:00 sayo★ ヨガトレ リセット30	6:00 Maki 朝のフローヨガ45	6:00 mikity★ ヨガトレ リセット30	5:30 chisa 太陽礼拝30	6:00 sayo★ ヨガトレ30
10:30 hitomi★ ヨガトレリセット30	10:00 ゆきこ ヨガトレ30	10:30 hitomi★ ヨガトレリセット30	10:30 hitomi★ ヨガトレ リセット30	9:00 みさこ★ ヨガトレ30	6:00 chisa ヨガトレ30	10:30 hitomi★ 身体ほぐし30
19:30 ゆりか松★ 寝る前親子ヨガ30	20:30 けいこ お腹を引き締めるスレッ チ15	21:00 けいこ ヨガトレ30	21:00 あきこ ヨガトレ30	10:30 Saki ヨガトレ30	21:00 けいこ ヨガトレ60	21:30 あきこ 身体の繋がりを 感じてほぐすヨガ30
22:00 mami★ ヨガトレ30	22:00 あきこ ヨガトレ30	22:00 mao★ ヨガトレ30	22:00 chisa 骨盤筋整ヨガ30	21:00 あきこ 「2学期を迎える前の 心の準備」会」30	22:10 けいこ 下半身ほぐし15	22:00 あきこ ヨガトレ30