

# 10 October

# 2025

月 Mon	火 Tue	水 Wed	木 Thu	金 Fri	土 Sat	日 Sun
<b>レッスン表記名のご説明 例) ヨガトレ⇒ヨガトレ60分</b>		1	2	3	4	5
		10:30 hitomi ヨガトレ30	6:00 sayo★ ヨガトレ30	10:30 hitomi 身体ほぐし30	05:30 chisa 朝陽礼拝30	6:00 くみこ ヨガトレ30
		12:00 UCO Feeling Yoga10	10:30 hitomi ヨガトレリセット30	11:00 hitomi ヨガトレ インナーメイク30	9:00 みさこ★ ヨガトレ30	20:00 namiko★ ヨガトレ30
		20:30 けいこ ヨガトレ30	20:30 けいこ ヨガトレリセット30	21:00 chisa ヨガトレ30	21:00 けいこ ヨガトレ60	21:00 Maki プリ戻トレ30
		21:30 Relaxヨガ45 Maki	21:45 mami★ 肩まわりほぐし15	21:45 chisa 足裏ほぐしとヨガ30	22:30 mao★ おやすみ前の オイルケア15	21:35 Maki 反り腰解消! 骨盤&腹圧調整60
6	7	8	9	10	11	12
6:00 くみこ ヨガトレ30	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★ ヨガトレリセット30	6:00 sayo★ ヨガトレリセット30	05:30 chisa 朝陽礼拝30	6:00 chisa ヨガトレ30
10:30 hitomi★ ヨガトレリセット30	8:30 あきこ ヨガトレ30	9:00 あきこ ヨガトレ30	10:30 hitomi ヨガトレ60	10:30 hitomi ほっとリトリート 首肩背中ほぐし30	10:00 ゆきこ 首肩ほぐし15	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 ヨガトレインナーメイク30	20:30 けいこ ヨガトレ30	20:30 けいこ ヨガトレリセット30	11:30 UCO ヨガトレ30	20:30 けいこ 下半身ほぐし15	20:00 あきこ ヨガトレ60
22:00 mami★ ヨガトレリセット30	22:00 mao★ ヨガトレ30	21:30 Maki ヨガトレ45	22:00 あきこ 身体の繋がりを 感じるヨガ30 (背面編)	22:30 mao★ ヨガトレ30	21:00 けいこ ヨガトレ60	21:15 あきこ 寝る前ゆつ たり身体ほぐし15
13 <b>スポーツの日</b>	14	15	16	17	18	19
6:00 くみこ 美腸活ストレッチ30	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	6:00 mikity★ ゆるっと英雄のポーズ30	05:30 chisa 朝陽礼拝30	6:00 mikity★ 背中ほぐし30
19:30 けいこ 下半身ほぐし15	10:30 hitomi ヨガトレ インナーメイク30	9:00 みさこ ヨガトレ30	10:00 Saki ヨガトレ30	10:30 hitomi ヨガトレ60	20:30 けいこ 下半身ほぐし15	10:00 ゆきこ ヨガトレ30
20:00 けいこ ヨガトレ60	20:30 けいこ 足、骨盤ほぐし15	20:30 けいこ ヨガトレ30	21:00 けいこ ヨガトレリセット30	21:00 くみこ 深まる秋の リラックスヨガ30	21:00 けいこ ヨガトレ60	”21:00 Maki プリ戻トレ30”
21:30 chisa 骨盤筋整ヨガ30	22:00 みさこ★ ヨガトレ30	22:00 mao★ おやすみ前の 呼吸と瞑想20	22:00 あきこ 身体の繋がりを 感じるヨガ30 (コア編)	22:00 mao★ ヨガトレ30	22:30 mao★ おやすみ前の オイルケア15	21:35 Maki 反り腰解消! 盤&腹圧調整60
20	21	22	23	24	25	26
6:00 くみこ ヨガトレ30	8:30 あきこ ヨガトレ30	6:00 sayo★ ヨガトレリセット30	6:00 sayo★ ヨガトレ30	6:00 mikity★ ヨガトレリセット30	05:30 chisa 朝陽礼拝30	6:00 mikity★ 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 インナーメイク30	9:00 あきこ ヨガトレリセット30	10:00 Saki ヨガトレ30	10:00 ゆきこ ヨガトレリセット30	20:30 けいこ 下半身ほぐし15	10:30 hitomi★ ヨガトレ60
19:30 ゆりか松★ 寝る前親子ヨガ30	20:30 けいこ 足、骨盤ほぐし15	20:30 けいこ ヨガトレ30	21:00 けいこ ヨガトレリセット30	21:00 あきこ ヨガトレ60	21:00 けいこ ヨガトレ30	20:30 namiko★ ヨガトレ30
22:00 みさこ★ ヨガトレ30	22:00 mao★ ヨガトレ30	21:30 Maki Relaxヨガ30	22:00 あきこ 身体の繋がりを 感じるヨガ45 (背面+コア編)	22:30 mao★ ヨガトレ30	21:30 けいこ ヨガトレリセット30	21:30 Maki セルフケア60
27	28	29	30	31	<b>【ほっとリトリート】</b> 感覚統合※子供の育ちママの気づき 子供の「できない」が何をうたっているかに変わる 子育てのヒントを発信 ※参加費無料/週1回zoom開催 ママの第三の場所/ほっとする温かい場所 感覚統合と姿勢改善の輪づくりインストラクター	
6:00 くみこ 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	9:00 みさこ ヨガトレリセット30	6:00 mikity★ ゆるっと英雄のポーズ30		
10:30 hitomi ヨガトレリセット30	10:30 hitomi ヨガトレ60	9:00 あきこ ヨガトレ インナーメイク30	10:30 hitomi ヨガトレ30	10:00 ゆきこ ヨガトレ インナーメイク30		
19:30 ゆりか松★ 寝る前親子ヨガ30	20:30 けいこ 足、骨盤ほぐし15	20:00 けいこ 下半身ほぐし15	20:30 けいこ ヨガトレリセット30	21:00 chisa ヨガトレ30		
22:00 mami★ ヨガトレ30	22:00 あきこ ヨガトレリセット30	20:30 けいこ ヨガトレ30	21:45 mami★ おしりほぐし15	22:00 あきこ ほっとリトリート バランスを感じるヨガ30		

