

9 September

2025

月 Mon	火 Tue	水 Wed	木 Thu	金 Fri	土 Sat	日 Sun
1	2	3	4	5	6	7
9:00 みさこ ヨガトレ30	6:00 くみこ ヨガトレリセット30	6:00 sayo★ ヨガトレ30	6:00 sayo★ ヨガトレ30	6:00 mikity★ ヨガトレリセット30	5:30 chisa 朝陽礼拝30	6:00 namiko★ ヨガトレ30
10:00 Saki ヨガトレ30	10:30 hitomi★ ヨガトレリセット30	9:00 あきこ 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	21:30 あきこ フォームローラーで 首肩ほぐそう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 あきこ ヨガトレ60	21:00 けいこ ヨガトレ60	21:00 Maki ヨガトレ60
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 体幹トレーニング30	21:45 mami★ セルフ リフレクソロジー15	22:00 みさこ★ ヨガトレリセット30	22:30 mao★ おやすみ前の オイルケア15	22:15 Maki 骨盤まわりほぐし45
8	9	10	11	12	13	14
6:00 くみこ ヨガトレリセット30	6:00 mikity★ ヨガトレリセット30	6:00 namiko★ ヨガトレ リセット30	6:00 sayo★ ヨガトレ30	9:00 みさこ ヨガトレ30	5:30 chisa 朝陽礼拝30	5:30 chisa WakeUpヨガ30
9:00 あきこ 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 ほっとリトリート「夏の疲れ をほぐすリフレッシュヨガ」 30	10:00 ゆきこ ヨガトレリセット30	10:30 hitomi★ 身体ほぐし30
19:30 ゆりか松★ 寝る前親子ヨガ30	21:00 UCO 寝る前の身体ほぐし10	21:00 けいこ ヨガトレ30	21:00 あきこ ヨガトレ30	21:00 ゆりか松★ 子どもの身体の 育て方講座60	21:00 けいこ ヨガトレ60	21:00 Maki ストレッチヨガ60
21:45 mami★ おしりほぐし15	21:45 mami★ 寝たままストレッチ15	22:00 mami★ ヨガトレリセット30	22:00 chisa 骨盤筋整ヨガ30	22:30 あきこ 寝る前フォーム ローラーほぐし15	22:30 mao★ ヨガトレ30	22:15 Maki 骨盤まわりほぐし45
15 敬老の日	16	17	18	19	20	21
6:00 mikity★ 背中ほぐし30	6:00 あきこ ヨガトレリセット30	5:30 sayo★ ヨガトレ30	6:00 sayo★ ヨガトレ30	6:00 mikity★ ヨガトレリセット30	5:30 chisa 朝陽礼拝30	5:30 chisa WakeUpヨガ30
9:00 Saki ヨガトレ30	10:30 hitomi ヨガトレ60	6:15 sayo★ 呼吸と 簡単ストレッチ15	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	9:00 くみこ ほっとリトリート 秋の生活リズムを整える 30	10:30 hitomi★ 身体ほぐし30
20:00 けいこ ヨガトレ60	20:30 けいこ 足から 下半身ほぐし15①	9:00 あきこ ヨガトレ30	10:30 hitomi ヨガトレリセット30	21:00 namiko★ canvaデザイン 初心者講座60	21:00 けいこ ヨガトレ60	21:00 Maki ヨガトレ60
22:00 mao★ ヨガトレ30	21:30 mami★ ヨガトレインナーメイク30	21:00 けいこ ヨガトレ30	20:30 けいこ ヨガトレリセット30	22:30 あきこ 寝る前フォーム ローラーほぐし15	22:30 mao★ ヨガトレ30	22:15 Maki 骨盤まわりほぐし45
22	23 秋分の日	24	25	26	27	28
8:00 あきこ ヨガトレインナーメイク30	6:00 mikity★ ヨガトレ30	6:00 sayo★ ヨガトレ30	6:00 sayo★ ヨガトレ30	8:30 みさこ ヨガトレ30	5:30 chisa 朝陽礼拝30	6:00 mikity★ ヨガトレ30
10:30 hitomi ヨガトレリセット30	20:00 けいこ ヨガトレ60	9:00 あきこ ヨガトレ30	10:30 hitomi ヨガトレ60	10:30 あきこ ヨガトレ60	6:15 sayo★ ヨガトレリセット30	21:00 namiko★ 発達地図を 手に入れよう！ 脳と体のつながり 入門講座60
19:30 ゆりか松★ 寝る前親子ヨガ30	21:15 けいこ 下半身ほぐし15②	21:00 けいこ ヨガトレリセット30	20:30 けいこ ヨガトレリセット30	21:00 あきこ ほっとリトリート「発達 が遅れてる？…と感じた時 に役立つ感覚統合のお話 30」	10:00 ゆきこ ヨガトレ30	
21:00 わか★ ヨガ数秘60	22:00 あきこ ヨガトレ30	22:00 mao★ ヨガトレ30	22:00 mami★ ヨガトレ30	22:00 chisa ヨガトレ30	21:45 UCO★ ふんわり眠れる リリースヨガ15	22:30 mao★ ヨガトレ30
29	30	【有料講座】 赤文字の講座は有料講座です。 会費以外に受講料が別途かかります。講座によってお値段など異なりますので、 詳細はInstagram・グループチャットでのご案内にてご確認ください。				
6:00 くみこ ヨガトレ30	6:00 ゆりか松★ ゆる骨盤30					
10:30 hitomi ヨガトレリセット30	8:30 あきこ 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 足から 下半身ほぐし15③					
21:00 chisa 感情×記憶講座45	22:00 mao★ ヨガトレ30					