# 背骨ヨガ.com　Yオンラインクラス　2026.08 Schedule

| 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 | 日 |
|---|---|---|---|---|---|---|
| 31 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 08:00-09:00<br>月経血ヨガ | 09:15-10:15<br>アシュタンガ入門 | 06:10-06:30<br>朝骨ヨガ | 08:30-10:15<br>アシュタンガマイソール | 09:15-10:15<br>アシュタンガ入門 | 09:00-10:10<br>愛のパワーヨガ | 08:00-09:00<br>アシュタンガ入門 |
| | 09:15-11:00<br>アシュタンガマイソール | | 10:30-11:45<br>背骨ヨガ(セラピー | 09:15-11:00<br>アシュタンガマイソール | | 08:00-09:45<br>アシュタンガマイソール |
| 19:00-20:00<br>アシュタンガ入門 | | | | | | 10:00-11:00<br>美脚美尻骨盤ヨガ |
| 19:00-20:30<br>アシュタンガマイソール | | | 19:00-20:00<br>アシュタンガ入門 | | | ツキイチクラス<br>旗の台\|Studio Blue |
| 20:30-21:00[Z]<br>月経血ヨガ | 19:10-20:10<br>美脚美尻骨盤ヨガ | 19:10-20:20<br>アシュタンガヨガハーフ | 19:00-20:30<br>アシュタンガマイソール | 20:30-21:10<br>美脚美尻骨盤ヨガ | | アシュタンガヨガクラス<br>表参道\|Beaura |
| | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 |
| 08:00-09:00<br>月経血ヨガ | 09:15-10:15<br>アシュタンガ入門 | 06:10-06:30<br>朝骨ヨガ | | 09:15-10:15<br>アシュタンガ入門 | | 08:30-09:30<br>アシュタンガ入門 |
| 08:30-10:15<br>アシュタンガマイソール | 09:15-11:00<br>アシュタンガマイソール | | | 09:15-11:00<br>アシュタンガマイソール | | 08:30-10:15<br>アシュタンガマイソール |
| 10:30-11:30<br>背骨+呼吸 | | | | | | |
| 19:00-20:30<br>アシュタンガマイソール | | | 19:00-20:00<br>アシュタンガ入門 | | | |
| 20:30-21:00<br>月経血ヨガ | 19:10-20:10<br>美脚美尻骨盤ヨガ | 19:10-20:20<br>アシュタンガヨガハーフ | 19:00-20:30<br>アシュタンガマイソール | 20:30-21:10<br>美脚美尻骨盤ヨガ | ヨガフェスタ北海道 | |
| 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 |
| 08:00-09:00<br>月経血ヨガ | 09:15-10:15<br>アシュタンガ入門 | 06:10-06:30<br>朝骨ヨガ | 08:30-10:15<br>アシュタンガマイソール | 09:15-10:15<br>アシュタンガ入門 | | 08:30-09:30<br>アシュタンガ入門 |
| | 09:15-11:00<br>アシュタンガマイソール | | 10:30-11:45<br>背骨ヨガ(セラピー | 09:15-11:00<br>アシュタンガマイソール | | 08:30-10:15<br>アシュタンガマイソール |
| 19:00-20:00<br>アシュタンガ入門 | | | | | | |
| 19:00-20:30<br>アシュタンガマイソール | | | 19:00-20:00<br>アシュタンガ入門 | | | |
| 20:30-21:00[Z]<br>月経血ヨガ | 19:10-20:10<br>美脚美尻骨盤ヨガ | 19:10-20:20<br>アシュタンガヨガハーフ | 19:00-20:30<br>アシュタンガマイソール | 20:30-21:10<br>美脚美尻骨盤ヨガ | 山形RYT | 山形RYT |
| 21 | 22 | 23 | 24 | 25 | 26 | 27 |
| 08:00-09:00[SZ]<br>アシュタンガ入門 | | 06:10-06:30<br>朝骨ヨガ | 08:30-10:15<br>アシュタンガマイソール | 09:15-10:15<br>アシュタンガ入門 | 08:30-10:00<br>アシュタンガフルレッド | 09:00-10:00<br>アシュタンガ入門 |
| 08:00-09:45[SZ]<br>アシュタンガマイソール | | | 10:30-11:45<br>背骨ヨガ(セラピー | 09:15-11:00<br>アシュタンガマイソール | 会場:And Yoga | 09:00-10:30<br>アシュタンガマイソール |
| | | | | | | |
| | | | 19:00-20:00<br>アシュタンガ入門 | | | 茨城\|スポーツシューレ<br>ツキイチクラス |
| | | 19:10-20:20<br>アシュタンガヨガハーフ | 19:00-20:30<br>アシュタンガマイソール | 20:30-21:10<br>美脚美尻骨盤ヨガ | 札幌RYT | 千葉\|ヨガトライブ<br>特別クラス |
| 28 | 29 | 30 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 08:00-09:00<br>月経血ヨガ | 09:15-10:15<br>アシュタンガ入門 | 06:10-06:30<br>朝骨ヨガ | | | | |
| 08:30-10:15<br>アシュタンガマイソール | 09:15-11:00<br>アシュタンガマイソール | | | | | |
| 10:30-11:30<br>背骨+呼吸 | | | | | | |
| 19:00-20:30<br>アシュタンガマイソール | | | | | | |
| 20:30-21:00<br>月経血ヨガ | 19:10-20:10<br>美脚美尻骨盤ヨガ | 19:10-20:20<br>アシュタンガヨガハーフ | | 20:30-21:10<br>美脚美尻骨盤ヨガ | 山口WS | 山口WS |

**Y(湊洋ニ&有紀)オンラインクラス**

① Yクラスドロップイン　1,500-
② Yクラス10回　3,980-
③ Yクラスフリー　5,980-

背骨ヨガ.com
http://www.seboneyoga.com/　予約メールフォーム

Facebook 始めました★
"いいね!"お待ちしています♪