

Mon

Tue

Wed

Thu

Fri

Sat

Sun

2

永井由香 / 9:30- 60

バガヴァッド・ギーターとっておきの名言3選

再放送

13:00- 再放送

池田さくら / 19:00- 60

一さくらの部屋ー『お笑い愛、こっそり共有会』

ケンハラクマ / 21:00- 60

満月瞑想 & 快眠ヨガ

3

丸山沙樹 / 11:00- 75

イシュタヨガ -SAT FLOW-

May / 13:00- 60

私の定番を作ろう！ディリープラクティス！

再放送

18:00- 再放送

タイラー / 20:00- 60

ヨガ数秘学入門 数字で読み解くあなたの本質

4

深木さやか / 9:30- 60

背骨が整う シヴァーナナンダヨガ 12

再放送

11:00- 再放送

Maki / 13:00- 60

「BaseYoga クラス」自分の深淵に触れるー

なつみ聡理士 / 19:00- 60

税理士による ヨガイントラのためのお金の話

5

矢島佳奈子 / 9:30- 60

ヨガ × ピラティスの融合「Yogates」| ヨガティス」

再放送

13:00- 再放送

赤沼直美 / 16:00- 60

Cell Renewal Flow ~内側から生まれ変わる時間~

ゆうき / 19:30- 60

ーゆうきの部屋ー「トロロ好き集まれ。」

6

chama / 11:00- 60

ヨガから広がる身体性

再放送

15:00- 75

コツをつかめる簡単！ ヨガのチラシやSNS画像デザイン 誰でもできる3ステップ

再放送

18:00- 再放送

7

山田いずみ / 9:30- 60

しっかり動ける！チェアヨガ体験クラス

片岡まり子 / 11:00- 60

ミニ親子ヨガクラスと親子のお悩み相談室

大貫崇 / 13:00- 60

筋骨は固く？ゆるく？筋骨と呼ぶのは？

佐久間涼子 / 16:00- 60

ハタヨガー 脊背への意識ー

再放送

17:30- 再放送

再放送

19:00- 90

エリアポンド (北海道・東北)

8

片岡まり子 / 9:30- 60

優しすぎるアシュタンガ

再放送

11:00- 再放送

松島幸恵 / 13:30- 60

医学的根拠から学ぶ「認知症予防」ヨガ

Dr. マヘシュ / 15:00- 60

冬バテを解消するヨガセラピー

再放送

17:00- 再放送

浅野佑介 / 21:00- 60

インナーシェイプヨガ

9

山本邦子 / 9:30- 60

脊柱とつながる手

再放送

13:00- 60

珠数孝 / 13:00- 60

瞑想のための坐法を深める

再放送

15:00- 再放送

Maiko / 20:00- 60

おやすみ前のゴロゴロ音ヨガ

10

木村 匠 / 9:30- 60

柔軟性を高めるための安定して快適なヨガクラス

再放送

11:00- 再放送

有田秀穂 / 13:00- 60

人生に失敗しないための脳内物質〜ノルアドレナリン〜

再放送

19:00- 90

エリアポンド (中部エリアにお住まいの方)

11

ヨーコ・フジワラ / 9:30- 60

アシュタンガヨガ入門

サントーシマ香 / 11:00- 60

星のヨガニードラやさいいヨガ

ARICA / 13:00- 60

銭湯モードな FLOWSHIKI

北島里枝 / 15:00- 60

効果実感リンパ流しデトックスヨガ

再放送

17:00- 再放送

再放送

19:00- 75

はじめてのジヴァムクティヨガ

12

再放送

9:30- 再放送

再放送

林美華 / 11:00- 60

内臓マッサージで巡る内側 (呼吸・循環器編)

再放送

13:00- 再放送

13

ケンハラクマ / 9:00- 60

モーニングフローヨガ

再放送

11:00- 再放送

三枝純子 / 13:00- 75

イシュタヨガ slow & relax

再放送

19:00- 60

トンプソン浩美 / 19:00- 60

安眠へといたざう プレスワーク

14

マック久美子 / 9:00- 75

ISHITA 自分を浄化するアーサナと瞑想

再放送

11:00- 60

Miwa / 11:00- 60

アクティブに動ける体へ！筋膜リリースヨガ

岩崎真宏 / 13:00- 60

A時代の脳機能を最適化するヨガ栄養学

岸岸道子 / 15:00- 60

ヨギーニのための筋トレ入門

再放送

18:00- 再放送

再放送

20:00- 60

タイラー・モンガン / 20:00- 60

ヨガ数秘学で知るあなたの一年

再放送

21:30- 30

夜のヨガニードラ

15

永井由香 / 9:30- 60

古典ヨガで見る！アーサナの意義

ケンハラクマ / 11:00- 60

初めてのアシュタンガヨガ

ケンハラクマ / 12:00- 60

誰でも出来るプラナヤマ & 瞑想クラス

特別対談 13:30- 60

ヨーコ・フジワラ & 永井由香 アーサナ×哲学対談

再放送

15:00- 再放送

再放送

17:00- 60

米田早織 (ベ-) / 17:00- 60

スタッフポンドーベ-の部屋 ガネーシャ神

再放送

19:30- 90

エリアポンド (近畿・中国・四国)

16

浅見賢司 / 9:30- 60

アーユルヴェーダの若返り法「ラサーヤナ」

再放送

11:00- 再放送

梅村伸也 / 13:00- 60

『ヨガ業界、最近どうよ？』

こばやしともこ / 15:30- 75

イシュタヨガー身体探求が深い掛けさ〜

再放送

20:00- 60

本橋恵美 / 20:00- 60

モーターコントロールについて

17

再放送

9:30- 再放送

再放送

Maiko / 11:00- 60

はじめてのクワンダリーニ アウエイクニングヨガ

再放送

13:00- 60

綿本哲 MIKIZO / 13:00- 60

2026年ヨガ市況はこう動く！ ポジティブ情報とネガティブ情報

再放送

19:00- 120

ヨギ甲子園 ファイナリスト 8名 最終審査：1 日目

18

再放送

9:30- 再放送

再放送

サントーシマ香 / 11:00- 60

ムーンサイクルヨガ 2.0

三浦敏郎 / 13:00- 75

「ヨガ＋ファシリテーション」

再放送

15:00- 90

オハナ講師陣 / 15:00- 90

オハナスマイル ボンドリレー

再放送

19:00- 150

ヨギ甲子園 ファイナリスト最終審査：2 日目

19

佐久間涼子 / 11:00- 60

ハタヨガ Vinyasa

再放送

14:00- 60

谷戸康洋 古川久美子 / 14:00- 60

ヨガジャーナル presents 日常に活かす！ ヨガ哲学

再放送

16:00- 再放送

かめこ / 19:30- 60

かめこの部屋 音楽好きの語り場

再放送

21:00- 60

浅野佑介 / 21:00- 60

頭すっきり瞑想ヨガ

20

柴田 彩 / 9:30- 60

「印象アップ顔ヨガ」

再放送

11:00- 60

Miwa / 11:00- 60

0 から始める解剖学【体幹】

特別対談 13:00- 60

横隔膜は感情と関係する？ 有田秀穂×大貫崇 特別対談

再放送

18:30- 再放送

再放送

20:00- 60

山田いずみ / 20:00- 60

おやすみ前のチェアヨガ

21

稲垣良子 / 9:30- 60

新しい表情に出会う朝の顔ヨガ

再放送

11:00- 60

小林尚史 / 11:00- 60

肩こり解消！ 整形外科医のヨガ×ピラティス

再放送

13:00- 60

スミ・クシシュ プラナナダ / 13:00- 60

「ブルシャ」に目覚めるラージャヨガ

再放送

22

石川ななこ / 9:30- 60

自分を好きになる！朝の顔ヨガ

再放送

11:00- 60

ティアン・フラン / 11:00- 60

1日を穏やかに始めるためのリストレティブヨガ

再放送

13:00- 75

柳生直子 / 13:00- 75

アイアンガ-ヨガ入門へはけるエネルギーー

再放送

15:00- 再放送

再放送

17:00- 60

佐藤ゴウ / 15:00- 60

ヨガ哲学入門とサットサンガ

再放送

16:30- 60

なおこ / 16:30- 60

なおこの部屋ーもっと！ねこポンド

再放送

18:00- 60

ことも / 18:00- 60

こどもの部屋ーヨガのお部屋メンテ術

再放送

20:00- 再放送

23

中井まゆみ / 9:30- 60

外装六箇にアプローチ！筋調整ヨガクラス

再放送

11:00- 60

ヨーコ・フジワラ / 11:00- 60

アーサナ × 呼吸

MIKIZO / 13:00- 75

MIKIZO の「話し方、講座」

特別対談 15:00- 60

本当に身体が喜ぶ食とは？岩崎真宏 × 西川真知子

再放送

18:00- 再放送

再放送

20:00- 60

高尾美穂 / 20:00- 60

細胞分裂を加速させるための人生問答

24

マック久美子 / 9:30- 75

「ISHITA」イシュタ

再放送

11:30- 再放送

再放送

18:00- 再放送

再放送

20:00- 60

金岡恒治 / 20:00- 60

ヨガで良くなる腰痛と痛くなる腰痛

25

のが / 11:00- 60

Move to Shift

再放送

13:00- 再放送

再放送

18:00- 再放送

再放送

20:00- 60

柳本和也 / 20:00- 60

アサナマンダラヨガ

26

再放送

9:30- 再放送

再放送

11:00- 60

本橋恵美 / 11:00- 60

はじめてのピラティスーヨガとピラティスの違いを理解し実践するー

再放送

13:00- 60

峯岸道子 / 13:00- 60

ミラクルな感覚を生み出す峯岸フロー

再放送

19:00- 60

トンプソン浩美 / 19:00- 60

感謝のジャーナリングと瞑想

27

特別対談 9:30- 60

サントーシマ香 & Maiko Kurata ヨガで育む自己探求とウェルエイジング

再放送

11:00- 60

西川真知子 / 11:00- 60

アーユルヴェーダのライフデザイン

再放送

13:00- 再放送

再放送

16:00- 60

上村たけし / 16:00- 60

細胞に響く、シンギングボール浴

再放送

19:00- 90

エリアポンド (関東)

28

演田さやか / 9:00- 60

冬から春への陰ヨガ養生

再放送

11:00- 90

清水誠也 / 11:00- 90

アシュタンガヨガ アクティブシリーズ

再放送

13:00- 60

ヨーコ・フジワラ / 13:00- 60

究極のパンダ × バカーサナ

15:00- 180

『THE SEVEN』7名の講師によるリレークラス

佐藤ゴウ

サントーシマ香

中井まゆみ

マック久美子

Maiko Kurata

Miwa

ヨーコ・フジワラ

閉会式