

継 TSUNAGU YUJ

SUNDAY	MONDAY	TUESDAY	WEDNESDAY	THURSDAY	FRIDAY	SATURDAY
	1	2 10:00~11:00 ヨガ ～中級クラス～ IR Takahiro	3 9:30~10:30 ヨガ IR Hiroko 13:00~14:00 ヨガ ～シェイプアップヨガ～ IR Chiaki	4	5 10:00~11:00 【休講】	6 9:30~10:30 ヨガ ～腸内デトックス～ IR Saori 20:00~21:00 ピラティス ～コアトレとフォームローラー～ IR Takahiro
7 10:00~11:00 パワーヨガ ～ヴィンヤサフロー～ IR Takahiro 11:15~12:15 リラックスヨガ ～疲労回復～ IR Saori 20:00~21:00 ヨガ ～中級クラス～ IR Takahiro	8 10:00~11:00 ピラティス ～basic～ 【動画配信】	9 10:00~11:00 ヨガ ～中級クラス～ IR Takahiro 20:45~21:45 リラックスヨガ ～呼吸を深めて、ぐっすり快眠～ IR Kanae	10	11	12 10:00~11:00 ピラティス ～with ball～ IR Takahiro	13 9:30~10:30 ヨガ ～デトックスフロー～ IR Saori

SUNDAY	MONDAY	TUESDAY	WEDNESDAY	THURSDAY	FRIDAY	SATURDAY
14 10:00~11:00 ピラティス ～core flow～ IR Takahiro 11:15~12:15 【振替】 リラックスヨガ ～疲労回復～ IR Saori 20:00~21:00 リラックスヨガ ～肩こり解消～ IR Takahiro	15	16 10:00~11:00 ヨガ ～中級クラス～ IR Takahiro 20:45~21:45 リラックスヨガ ～むくみスッキリ～ IR Kanae	17 9:30~10:30 ヨガ IR Hiroko	18 10:00~11:00 【振替】 パワーヨガ ～パワービギナー～ IR Takahiro 20:30~21:30 リラックスヨガ IR Tomoko	19 10:00~11:00 ヨガ ～骨盤調整～ IR Sachiko	20
21 10:00~11:00 パワーヨガ ～ヴィンヤサフロー～ IR Takahiro 11:15~12:15 リラックスヨガ ～疲労回復～ IR Saori 20:00~21:00 リラックスヨガ ～骨盤調整～ IR Takahiro	22 10:00~11:00 ピラティス ～basic～ 【動画配信】	23 10:00~11:00 ヨガ ～中級クラス～ IR Takahiro 20:45~21:45 リラックスヨガ ～朝スッキリ！腸活～ IR Kanae	24 9:30~10:30 ヨガ IR Hiroko	25 10:00~11:00 ヨガ ～姿勢リセットヨガ～ IR Chiaki 20:30~21:30 リラックスヨガ IR Tomoko	26 10:00~11:00 ヨガ ～骨盤調整～ IR Sachiko	27 20:00~21:00 リラックスヨガ ～肩こり解消～ IR Takahiro
28 10:00~11:00 ピラティス ～core flow～ IR Takahiro 11:15~12:15 【休講】 20:00~21:00 ヨガ ～中級クラス～ IR Takahiro	29	30 10:00~11:00 ヨガ ～中級クラス～ IR Takahiro	31 10:00~11:00 ヨガ ～シェイプアップヨガ～ IR Chiaki 21:00~22:00 リラックスヨガ ～骨盤調整～ IR Takahiro			