

SUNDAY	MONDAY	TUESDAY	WEDNESDAY	THURSDAY	FRIDAY	SATURDAY
						1 ☀️ 9:30~10:30 ヨガ ～腸活デトックス～ IR Saori
2 ☀️ 10:00~11:00 パワーヨガ ～ヴィンヤサフロー～ IR Takahiro	3	4 ☀️ 10:00~11:00 ヨガ ～中級クラス～ IR Takahiro	5 ☀️ 10:00~11:00 ヨガ ～整うヨガ～ IR Chiaki	6 ☀️ 10:00~11:00 リラックスヨガ IR Tomoko	7 ☀️ 10:00~11:00 ピラティス ～with ball～ IR Takahiro	8 ☀️ 9:30~10:30 ヨガ ～骨盤調整～ IR Saori
☾ 20:00~21:00 ヨガ ～中級クラス～ IR Takahiro			☾ 21:00~22:00 リラックスヨガ ～肩こり解消～ IR Takahiro	☾ 20:45~21:45 リラックスヨガ ～ぐっすり眠れるおやすみヨガ～ IR Eri		☾ 20:00~21:00 ピラティス ～コアトレとフォームローラー～ IR Takahiro
9 ☀️ 10:00~11:00 ピラティス ～core flow～ IR Takahiro ☀️ 11:15~12:15 リラックスヨガ ～股関節をゆるめる～ IR Saori	10 ☀️ 10:00~11:00 ヨガ ～やさしいシヴァナンダヨガ～ IR Chai	11 ☀️ 10:00~11:00 ヨガ ～中級クラス～ IR Takahiro	12 ☀️ 10:00~11:00 ヨガ ～姿勢リセットヨガ～ IR Chiaki	13 ☀️ 10:00~11:00 ピラティス ～コアフォーカス～ IR Ai	14 ☀️ 10:00~11:00 ヨガ ～骨盤調整～ IR Sachiko	15
☾ 20:00~21:00 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		☾ 21:00~22:00 リラックスヨガ ～骨盤調整～ IR Takahiro		☾ 20:00~21:00 リラックスヨガ ～スッキリ疲労回復～ IR Keisuke

SUNDAY	MONDAY	TUESDAY	WEDNESDAY	THURSDAY	FRIDAY	SATURDAY
16 ☀️ 10:00~11:00 パワーヨガ ～パワービギナー～ IR Takahiro ☀️ 11:15~12:15 リラックスヨガ ～肩こり解消～ IR Saori	17 ☀️ 10:00~11:00 ヨガ ～やさしいシヴァナンダヨガ～ IR Chai	18 ☀️ 10:00~11:00 ヨガ ～中級クラス～ IR Takahiro	19	20 ☀️ 10:00~11:00 ヨガ ～肩こり改善リフレッシュフロー～ IR Kanata	21 ☀️ 10:00~11:00 ヨガ ～骨盤調整～ IR Sachiko	22
☾ 20:00~21:00 ピラティス ～with ball～ IR Takahiro		☾ 20:45~21:45 リラックスヨガ ～むくみスッキリ～ IR Kanae	☾ 21:00~22:00 リラックスヨガ ～肩こり解消～ IR Takahiro	☾ 20:30~21:30 リラックスヨガ IR Tomoko		☾ 20:00~21:00 リラックスヨガ ～スッキリ疲労回復～ IR Keisuke
23 ☀️ 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 ～明日に向けての疲労回復～ IR Eri	24	25 ☀️ 10:00~11:00 ヨガ ～中級クラス～ IR Takahiro	26 ☀️ 10:00~11:00 ヨガ ～整うヨガ～ IR Chiaki	27	28 ☀️ 10:00~11:00 ピラティス ～with ball～ IR Takahiro	29 ☀️ 9:30~10:30 ヨガ ～デトックスフロー～ IR Saori
☾ 20:00~21:00 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		☾ 20:45~21:45 リラックスヨガ ～からだメンテナンス～ IR Ai	☾ 20:45~21:45 リラックスヨガ ～自律神経を整える～ IR Kanata	☾ 20:00~21:00 リラックスヨガ ～スッキリ疲労回復～ IR Keisuke
30 ☀️ 10:00~11:00 ピラティス ～core flow～ IR Takahiro	31					
☾ 20:00~21:00 ヨガ ～中級クラス～ IR Takahiro						