

継 TSUNAGU YUJ

| SUNDAY | MONDAY | TUESDAY | WEDNESDAY | THURSDAY | FRIDAY | SATURDAY |
|--|--------|--|--|--|--|--|
| | | 1 ☀️ 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 | 2 | 3 | 4 ☀️ 10:00~11:00 ヨガ ~全身ゆるめるヨガ~ IR Sachiko 🌙 21:00~22:00 リラックスヨガ ~夜の快眠ヨガ~ IR Ai | 5 ☀️ 9:30~10:30 ヨガ ~パワービギナー~ IR Saori |
| 6 ☀️ 10:00~11:00 和と癒しのヨガ ~強度★★~ IR Takahiro・IR Saori ☀️ 13:00~14:00 和と癒しのヨガ ~強度★~ IR Chiaki・IR Keisuke | 7 | 8 ☀️ 10:00~11:00 ヨガ ~中級クラス~ IR Takahiro 🌙 21:00~22:00 リラックスヨガ ~呼吸をどとのえるヨガ~ IR Ai | 9 ☀️ 10:00~11:00 ヨガ ~整うヨガ~ IR Chiaki | 10 🌙 21:00~22:00 リラックスヨガ ~肩こり解消~ IR Takahiro | 11 ☀️ 10:00~11:00 ヨガ ~全身ゆるめるヨガ~ IR Sachiko | 12 ☀️ 9:30~10:30 ヨガ ~電話デトックス~ 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 |

| SUNDAY | MONDAY | TUESDAY | WEDNESDAY | THURSDAY | FRIDAY | SATURDAY |
|--|---|--|--|---|---|---|
| 13 ☀️ 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 IR Takahiro 🌙 20:00~21:00 ピラティス ~with ball~ IR Takahiro | 14 ☀️ 10:00~11:00 ヨガ ~やさしいシヴァナンダヨガ~ IR Chai | 15 ☀️ 10:00~11:00 ヨガ ~中級クラス~ IR Takahiro | 16 ☀️ 10:00~11:00 ヨガ ~姿勢リセットヨガ~ IR Chiaki 🌙 21:00~22:00 リラックスヨガ ~骨盤調整~ IR Takahiro | 17 🌙 20:30~21:30 リラックスヨガ IR Tomoko | 18 ☀️ 10:00~11:00 ピラティス ~with ball~ IR Takahiro | 19 ☀️ 9:30~10:30 ヨガ ~パワービギナー~ IR Saori 🌙 20:00~21:00 ヨガ ~中級クラス~ IR Takahiro |
| 20 ☀️ 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 | 21 🌙 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 | 22 ☀️ 10:00~11:00 ヨガ ~中級クラス~ IR Takahiro 🌙 20:45~21:45 ヨガ ~ゆる筋トレとヨガ~ IR Kanae | 23 🌙 20:00~21:00 リラックスヨガ ~肩こり解消~ IR Takahiro | 24 ☀️ 10:00~11:00 ヨガ ~肩こり改善リフレッシュフロー~ IR Kanata | 25 ☀️ 10:00~11:00 ヨガ ~整うヨガ~ IR Chiaki 🌙 21:00~22:00 リラックスヨガ ~ゆったりヨガストレッチ~ IR Ai | 26 |
| 27 ☀️ 10:00~11:00 ピラティス ~core flow~ IR Takahiro ☀️ 11:15~12:15 リラックスヨガ ~肩スッキリヨガ~ IR Eri 🌙 20:00~21:00 ヨガ ~中級クラス~ IR Takahiro | 28 ☀️ 10:00~11:00 ヨガ ~やさしいシヴァナンダヨガ~ IR Chai | 29 ☀️ 10:00~11:00 ヨガ ~中級クラス~ IR Takahiro 🌙 20:45~21:45 リラックスヨガ ~気持ちよく伸ばすヨガ~ IR Kanae | 30 ☀️ 10:00~11:00 ヨガ ~整うヨガ~ IR Chiaki 🌙 21:00~22:00 リラックスヨガ ~骨盤調整~ IR Takahiro | | | |