


 TSUNAGU YUJ

SUNDAY	MONDAY	TUESDAY	WEDNESDAY	THURSDAY	FRIDAY	SATURDAY
				1 ● 10:00～11:00 ヨガ ～全ゆるゆるめるヨガ～ IR Sachiko C 21:00～22:00 リラックスヨガ ～骨盤調整～ IR Takahiro	2 C 10:00～11:00 ピラティス ～骨格フォークス美姿勢～ IR Ai	3
4 ● 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 C 20:00～21:00 ヨガ ～中級クラス～ IR Takahiro	5	6 ● 10:00～11:00 ヨガ ～中級クラス～ IR Takahiro C 20:45～21:45 リラックスヨガ ～ぐっすり快眠～ IR Kanae	7 C 20:45～21:45 リラックスヨガ ～全身がガガはぐす～ IR Ai	8 ● 10:00～11:00 ヨガ ～整うヨガ～ IR Chiaki C 20:30～21:30 リラックスヨガ IR Tomoko	9 ● 10:00～11:00 ヨガ ～パワーピナー～ IR Takahiro	10 ● 9:30～10:30 ヨガ ～パワーピナー～ IR Saori

SUNDAY	MONDAY	TUESDAY	WEDNESDAY	THURSDAY	FRIDAY	SATURDAY
11 ● 10:00～11:00 ピラティス ～core flow～ 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 C 20:00～21:00 ヨガ ～中級クラス～ IR Takahiro	12 ● 10:00～11:00 ヨガ ～美筋ヨガ～ IR Chai	13 ● 10:00～11:00 ヨガ ～中級クラス～ IR Takahiro	14 C 21:00～22:00 リラックスヨガ ～肩こり解消～ IR Takahiro	15 ● 10:00～11:00 ヨガ ～姿勢リセットヨガ～ IR Chiaki C 20:30～21:30 リラックスヨガ IR Tomoko	16	17 ● 10:00～11:00 ヨガ ～夜更けPOPヨガ～ IR KAZUMI C 20:00～21:00 ヨガ ～中級クラス～ IR Takahiro
18 ● 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 ～腹筋ゆるめる～ IR Saori	19 C 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 ● 10:00～11:00 ヨガ ～中級クラス～ IR Takahiro C 20:45～21:45 リラックスヨガ ～ぐっすり快眠～ IR Kanae	21 ● 10:00～11:00 ヨガ ～整うヨガ～ IR Chiaki	22 C 21:00～22:00 リラックスヨガ ～骨盤調整～ IR Takahiro	23 ● 10:00～11:00 ヨガ ～全ゆるゆるめるヨガ～ IR Sachiko C 20:45～21:45 リラックスヨガ ～癒やしのご褒美ヨガ～ IR Ai	24
25 ● 10:00～11:00 ピラティス ～core flow～ IR Takahiro ● 11:15～12:15 リラックスヨガ ～骨盤調整～ IR Saori C 20:00～21:00 ヨガ ～中級クラス～ IR Takahiro	26 ● 10:00～11:00 ヨガ ～やさしいインヴァナダヨガ～ IR Chai	27 ● 10:00～11:00 ヨガ ～中級クラス～ IR Takahiro C 20:45～21:45 リラックスヨガ ～ぐっすり快眠～ IR Kanae	28 C 21:00～22:00 リラックスヨガ ～肩こり解消～ IR Takahiro	29	30	31