

# 継 TSUNAGU YUJ

SUNDAY	MONDAY	TUESDAY	WEDNESDAY	THURSDAY	FRIDAY	SATURDAY
1	2	3	4 ☀️ 10:00~11:00 ヨガ ～肩こり改善リフレッシュフロー～ IR Kanata	5  🌙 20:30~21:30 リラックスヨガ ～お正月の食べすぎやだるさをリセット～ IR Eri	6 ☀️ 10:00~11:00 ピラティス ～背骨すっきり～ IR Ai	7 ☀️ 9:30~10:30 ヨガ ～美腸ヨガ～ IR Saori  🌙 20:00~21:00 リラックスヨガ ～肩をゆるめる～ IR Takahiro
8	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 ～疲労回復～ IR Saori	10 ☀️ 10:00~11:00 ヨガ ～要～ IR Takahiro  🌙 20:45~21:45 リラックスヨガ ～深い呼吸で身体スッキリ～ IR Kanae	11 ☀️ 10:00~11:00 ヨガ ～捻りのポーズを深めてデトックス～ IR Chiaki	12 ☀️ 10:00~11:00 ヨガ ～デトックスヨガ～ IR Haruka  🌙 20:30~21:30 リラックスヨガ IR Tomoko	13	14  🌙 20:00~21:00 ピラティス ～with ball～ IR Takahiro

SUNDAY	MONDAY	TUESDAY	WEDNESDAY	THURSDAY	FRIDAY	SATURDAY
15 ☀️ 10:00~11:00 パワーヨガ ～ヴァンキヤサフロー～ IR Takahiro ☀️ 11:15~12:15 リラックスヨガ ～背骨スッキリ～ IR Takahiro  🌙 20:00~21:00 リラックスヨガ ～ぐっすり安眠ヨガ～ IR Saori	16 ☀️ 10:00~11:00 ヨガ ～美筋ヨガ～ IR Chai	17 ☀️ 10:00~11:00 ヨガ ～芯～ IR Takahiro  🌙 20:45~21:45 リラックスヨガ ～ぼかぼかあたたまる～ IR Ai	18	19  🌙 20:30~21:30 リラックスヨガ IR Tomoko	20 ☀️ 10:00~11:00 ピラティス ～ゆがみを整える～ IR Ai	21 ☀️ 9:30~10:30 ヨガ ～パワービギナー～ 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 ～core flow～ IR Takahiro ☀️ 11:15~12:15 リラックスヨガ ～骨盤調整～ IR Eri	23	24 ☀️ 10:00~11:00 ヨガ ～呼吸～ IR Takahiro  🌙 20:45~21:45 リラックスヨガ ～深い呼吸でカラダスッキリ～ IR Kanae	25 ☀️ 10:00~11:00 ヨガ ～ぼかぼか温活～ IR Chiaki  🌙 21:00~22:00 リラックスヨガ ～肩をゆるめる～ IR Takahiro	26  🌙 21:00~22:00 リラックスヨガ ～肩こり解消～ IR Mari	27 ☀️ 10:00~11:00 ヨガ ～全身ゆるめるヨガ～ IR Sachiko	28  🌙 20:00~21:00 ピラティス ～with ball～ IR Takahiro
29 ☀️ 10:00~11:00 パワーヨガ ～パワービギナー～ IR Takahiro  🌙 20:00~21:00 リラックスヨガ ～骨盤調整～ IR Takahiro	30 ☀️ 10:00~11:00 ヨガ ～やさしいシヴァナンダヨガ～ IR Chai	31 ☀️ 10:00~11:00 ヨガ ～要～ IR Takahiro  🌙 20:45~21:45 リラックスヨガ ～深い呼吸で身体スッキリ～ IR Kanae				