

継 TSUNAGU YUJ

SUNDAY	MONDAY	TUESDAY	WEDNESDAY	THURSDAY	FRIDAY	SATURDAY
			1 ☀️ 10:00~11:00 ピラティス ～ベーシック～ IR Akiko@東京	2 ☀️ 10:00~11:00 ヨガ ～全身ゆるめる～ IR Sachiko@大阪	3 ☀️ 10:00~11:00 ヨガ ～骨盤調整～ IR Haruka@北海道	4
				☾ 21:00~22:00 リラックスヨガ ～肩こり解消～ IR Mari@栃木	☾ 20:00~21:00 リラックスヨガ ～寒さで緊張した体をほぐす～ IR Eri@大阪	
5 ☀️ 10:00~11:00 パワーヨガ ～ヴィンヤサフロー～ IR Takahiro@大阪	6 ☀️ 10:00~11:00 ヨガ ～美筋ヨガ～ IR Chai@神戸	7 ☀️ 10:00~11:00 ヨガ ～要～ IR Takahiro@大阪	8	9 ☀️ 10:00~11:00 ヨガ ～全身の巡りを良くするリフレッシュ ユアロー～ IR Kanata@横浜	10 ☀️ 10:00~11:00 ピラティス ～体幹・くびれ～ IR Akiko@東京	11 ☀️ 9:30~10:30 ヨガ ～美腸ヨガ～ IR Saori@大阪
☾ 20:00~21:00 リラックスヨガ ～骨盤調整～ IR Saori@大阪			☾ 20:45~21:45 リラックスヨガ ～骨盤調整～ IR Takahiro@大阪	☾ 20:30~21:30 リラックスヨガ ～指ヨガとアーサナ～ IR Tomoko@神戸		☾ 20:00~21:00 ピラティス ～コアトレとフォームローラー～ IR Takahiro@大阪

SUNDAY	MONDAY	TUESDAY	WEDNESDAY	THURSDAY	FRIDAY	SATURDAY
12 ☀️ 10:00~11:00 ピラティス ～core flow～ IR Takahiro@大阪 ☀️ 11:15~12:15 リラックスヨガ ～肩こり解消～ IR Takahiro@大阪	13	14 ☀️ 10:00~11:00 ヨガ ～芯～ IR Takahiro@大阪	15	16 ☀️ 10:00~11:00 ヨガ ～全身ゆるめる～ IR Sachiko@大阪	17 ☀️ 10:00~11:00 ヨガ ～肩甲骨ほぐし～ IR Haruka@北海道	18
☾ 20:00~21:00 リラックスヨガ ～呼吸を深める～ IR Eri@大阪		☾ 20:45~21:45 リラックスヨガ ～ぐっすり快眠～ IR Kanae@奈良		☾ 21:00~22:00 リラックスヨガ ～からだメンテナンス～ IR Mari@栃木		☾ 20:00~21:00 リラックスヨガ ～骨すっきり～ IR Takahiro@大阪
19 ☀️ 10:00~11:00 パワーヨガ ～ヴィンヤサフロー～ IR Takahiro@大阪	20 ☀️ 10:00~11:00 ヨガ ～やさしいシグアナンドヨガ～ IR Chai@神戸	21 ☀️ 10:00~11:00 ヨガ ～呼吸～ IR Takahiro@大阪	22	23	24 ☀️ 10:00~11:00 ヨガ ～骨盤調整～ IR Haruka@北海道	25 ☀️ 10:00~11:00 ヨガ ～後屈を深める～ IR Saori@大阪
☾ 20:00~21:00 リラックスヨガ ～すっきりデトックス～ IR Saori@大阪		☾ 20:45~21:45 リラックスヨガ ～ぐっすり快眠～ IR Kanae@奈良	☾ 20:45~21:45 リラックスヨガ ～肩こり解消～ IR Takahiro@大阪	☾ 20:30~21:30 リラックスヨガ ～指ヨガとアーサナ～ IR Tomoko@神戸		☾ 20:00~21:00 ピラティス ～with ball～ IR Takahiro@大阪
26 ☀️ 10:00~11:00 ピラティス ～core flow～ IR Takahiro@大阪 ☀️ 11:15~12:15 リラックスヨガ ～骨盤調整～ IR Takahiro@大阪	27	28 ☀️ 10:00~11:00 ヨガ ～要～ IR Takahiro@大阪				
☾ 20:00~21:00 リラックスヨガ ～股関節を緩め安眠&冷えを改善～ IR Eri@大阪	☾ 21:00~22:00 リラックスヨガ ～肩こり解消～ IR Mari@栃木					