

SUNDAY	MONDAY	TUESDAY	WEDNESDAY	THURSDAY	FRIDAY	SATURDAY
					1	2 10:00～11:00 ピラティス ～コアトレとストレッチ～ IR Takahiro@大阪
					20:45～21:45 リラックスヨガ ～おやすみヨガ～ IR Mio@愛知	
3 9:45～10:45 ヨガ ～骨盤調整～ IR Takahiro@大阪	4	5 10:00～11:00 ヨガ ～目覚めのフロー～ IR Ryo@東京	6	7 10:00～11:00 ヨガ ～やさしいハタヨガ～ IR Kanata@横浜	8	9 10:00～11:00 ヨガ ～ヴィンヤサフロー～ IR Mio@愛知
	20:45～21:45 ヨガ ～全身スッキリパーシク～ IR Mio@愛知	21:00～22:00 リラックスヨガ ～ほぐす・動かす・伸ばす～ IR Kanae@奈良	13:30～14:30 リラックスヨガ ～胸を開こう・ゴームカアサナを深める～ IR Yummy@大阪	●13:30～14:00 HIIT ～30min.～ IR Taru@神戸	20:45～21:45 リラックスヨガ ～全身ストレッチ～ IR Anna@徳島	

SUNDAY	MONDAY	TUESDAY	WEDNESDAY	THURSDAY	FRIDAY	SATURDAY
10 ●6:30～7:00 朝ヨガ ～モーニングフロー／30min.～ IR Mari@栃木	11 10:00～11:00 リラックスヨガ ～呼吸を深める～ IR Chai@神戸	12	13 10:00～11:00 ピラティス ～パーシク～ IR Akiko@東京	14	15 10:00～11:00 ピラティス ～フローとボディエクササイズ～ IR Ai@タイ	16 10:00～11:00 ヨガ ～目覚めのフロー～ IR Ryo@東京
		13:30～14:30 ヨガ IR Haruka@北海道				
20:00～21:00 リラックスヨガ ～肩こり解消～ IR Takahiro@大阪			20:45～21:45 リラックスヨガ IR Mei@京都	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 リラックスヨガ IR Mei@京都
17 9:45～10:45 ピラティス ～コアトレとストレッチ～ IR Takahiro@大阪	18	19	20 10:00～11:00 ピラティス ～体幹・くびれ～ IR Akiko@東京	21 10:00～11:00 ヨガ ～コンディショニング～ IR Miki@神奈川	22 10:00～11:00 ピラティス ～リング～ IR Ai@タイ	23
		●13:30～14:00 HIIT ～30min.～ IR Taru@神戸			13:30～14:30 パワーヨガ ～ヴィンヤサフロー～ IR Miki@神奈川	
20:30～21:30 リラックスヨガ ～タオルストレッチ～ IR Mari@栃木		21:00～22:00 リラックスヨガ ～ほぐす・動かす・伸ばす～ IR Kanae@奈良		20:45～21:45 ヨガ ～デトックス～ IR Anna@徳島		20:00～21:00 リラックスヨガ IR Mei@京都
24 10:00～11:00 パワーヨガ ～ヴィンヤサフロー～ IR Takahiro@大阪	25 10:00～11:00 リラックスヨガ ～シヴァナンダヨガ～ IR Chai@神戸	26	27	28	29 10:00～11:00 ヨガ IR Haruka@北海道	30
11:15～12:15 リラックスヨガ ～骨盤調整～ IR Takahiro@大阪	20:45～21:45 リラックスヨガ ～全身ストレッチ～ IR Anna@徳島	13:30～14:30 ヨガ ～やさしいハタヨガ～ IR Kanata@横浜	13:30～14:30 リラックスヨガ ～胸を開こう・ゴームカアサナを深める～ IR Yummy@大阪 20:00～21:00 ピラティス ～コアトレとストレッチ～ 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 ヨガ ～ビギナーパーシク～ IR Takahiro@大阪