

SUNDAY	MONDAY	TUESDAY	WEDNESDAY	THURSDAY	FRIDAY	SATURDAY
1 10:00～11:00 ヨガ ～活力みなぎる～ IR Ryo@東京	2	3	4 10:00～11:00 ヨガ ～骨盤調整・アドバンス～ IR Takahiro@大阪	5 10:00～11:00 ヨガ IR Haruka@北海道	6	7 10:00～11:00 ピラティス ～コアトレとストレッチ～ IR Takahiro@大阪
		●13:30～14:00 HIIT ～30min.～ IR Taru@神戸				
20:00～21:00 ピラティス ～コアトレとストレッチ～ IR Takahiro@大阪		21:00～22:00 リラックスヨガ ～姿勢を整え、呼吸を深める～ 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		
8 ●6:30～7:00 朝ヨガ ～モーニングフロー・30min.～ IR Ryo@東京	9	10 10:00～11:00 ヨガ ～コンディショニング～ IR Miki@神奈川	11 10:00～11:00 ピラティス ～ベーシック～ IR Akiko@東京	12	13 10:00～11:00 ピラティス ～代謝アップ～ IR Ai@タイ	14
			13:30～14:30 リラックスヨガ ～骨盤周りをほぐす～ IR Yummy@大阪			
20:00～21:00 リラックスヨガ IR Mei@京都	20:00～21:00 ヨガ ～ビギナーベーシック～ IR Takahiro@大阪			20:45～21:45 リラックスヨガ ～肩凝り改善～ IR Kanata@横浜	20:45～21:45 リラックスヨガ IR Mei@京都	

SUNDAY	MONDAY	TUESDAY	WEDNESDAY	THURSDAY	FRIDAY	SATURDAY
15 10:00～11:00 ヨガ ～後屈・アドバンス～ IR Takahiro@大阪	16 10:00～11:00 リラックスヨガ ～呼吸を深める～ IR Chai@神戸	17	18 10:00～11:00 ピラティス ～股関節・下半身フォーカス～ IR Akiko@東京	19	20 10:00～11:00 ピラティス ～ヒップアップ～ IR Ai@タイ	21 10:00～11:00 ヨガ ～ビギナーベーシック～ IR Takahiro@大阪
		13:30～14:30 ヨガ ～やさしいハタヨガ～ IR Kanata@横浜				
20:00～21:00 リラックスヨガ ～ぐっすり眠る～ IR Saori@東京		21:00～22:00 リラックスヨガ ～姿勢を整え、呼吸を深める～ IR Kanae@奈良		20:30～21:30 リラックスヨガ ～指ヨガとアーサナ～ IR Tomoko@神戸	20:45～21:45 ヨガ ～デトックス～ IR Anna@徳島	
22	23 10:00～11:00 リラックスヨガ ～やさしいシヴァナンダヨガ～ IR Chai@神戸	24 10:00～11:00 ヨガ IR Haruka@北海道	25	26 10:00～11:00 パワーヨガ IR Miki@神奈川	27	28 10:00～11:00 ヨガ ～全身スッキリベーシック～ IR Mio@愛知
		●13:30～14:00 HIIT ～30min.～ IR Taru@神戸	13:30～14:30 リラックスヨガ ～骨盤周りをほぐす～ IR Yummy@大阪			
20:30～21:30 リラックスヨガ ～肩こり解消～ IR Mari@栃木	20:45～21:45 リラックスヨガ ～おやすみヨガ～ IR Mio@愛知		20:00～21:00 ヨガ ～ビギナーベーシック～ 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	
29 ●6:30～7:00 朝ヨガ ～モーニングフロー・30min.～ IR Mari@栃木	30 10:30～11:30 ヨガ ～ツイストでデトックス～ IR Ryo@東京	31				
10:00～11:00 パワーヨガ ～ヴィンヤサフロー～ IR Takahiro@大阪						
	20:45～21:45 リラックスヨガ ～肩こり解消・姿勢改善～ IR Anna@徳島	21:00～22:00 リラックスヨガ ～姿勢を整え、呼吸を深める～ IR Kanae@奈良				