

SUNDAY	MONDAY	TUESDAY	WEDNESDAY	THURSDAY	FRIDAY	SATURDAY
			1 10:00～11:00 ピラティス ～ベージュ～ IR Akiko@東京	2	3 10:00～11:00 ヨガ ～ヴァンヤサフロー～ IR Mari@栃木	4 ●6:30～7:00 朝ヨガ ～モーニングフロー～30min～ IR Ryo@東京
						21:15～22:15 ヨガ ～ベージュ～ IR Takahiro@大阪
5 10:00～11:00 ヨガ ～骨盤調整・アドバンス～ IR Takahiro@大阪	6	7 10:30～11:30 ヨガ ～コンディショニング～ IR Miki@神奈川	8	9 10:00～11:00 ヨガ IR Haruka@北海道	10 10:00～11:00 ピラティス IR Ai@タイ	11 10:00～11:00 ヨガ ～全身スッキリベージュ～ IR Mio@愛知
20:00～21:00 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 ～おやすみヨガ～ 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 ～肩周リスッキリ・バスタオル使用～ IR Yummy@大阪	20:45～21:45 ヨガ ～デトックス～ IR Anna@徳島		21:15～22:15 リラックスヨガ IR Takahiro@大阪

SUNDAY	MONDAY	TUESDAY	WEDNESDAY	THURSDAY	FRIDAY	SATURDAY
12 10:00～11:00 パワーヨガ ～ヴァンヤサフロー～ IR Takahiro@大阪	13 10:00～11:00 リラックスヨガ ～呼吸を深める～ IR Chai@神戸	14	15 10:00～11:00 ピラティス ～股関節～下半身フォーカス～ IR Akiko@東京	16	17 10:00～11:00 ピラティス IR Ai@タイ	18 ●6:30～7:00 朝ヨガ ～モーニングフロー～30min～ IR Ryo@東京
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 ～全身スッキリベージュ～ IR Mio@愛知	
19 10:00～11:00 ヨガ ～ベージュ～ IR Takahiro@大阪	20 10:00～11:00 ヨガ ～リフレッシュできる優しいフロー～ IR Yummy@大阪	21 10:00～11:00 ヨガ ～流れるように動こう・ゆったりフロー～ IR Kanata@横浜	22 10:00～11:00 ピラティス ～コアトレとストレッチ～ IR Takahiro@東京	23	24 10:00～11:00 ヨガ IR Haruka@北海道	25 10:00～11:00 ヨガ ～ツイストでデトックス～ IR Ryo@東京
20:00～21:00 リラックスヨガ ～肩こり・首こり解消～ IR Anna@徳島		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 ～肩こり解消～ IR Mari@栃木		21:15～22:15 ピラティス ～ゆったりストレッチとコアトレ～ IR Takahiro@大阪
26	27 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	28	29	30 10:00～11:00 パワーヨガ IR Miki@神奈川		
20:00～21:00 ヨガ ～ベージュ～ IR Takahiro@大阪		●13:30～14:00 HIIT ～30min～ IR Taru@神戸	13:30～14:30 リラックスヨガ ～肩周リスッキリ・バスタオル使用～ IR Yummy@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		20:45～21:45 リラックスヨガ ～肩こり・首こり解消～ IR Anna@徳島		