

SUNDAY	MONDAY	TUESDAY	WEDNESDAY	THURSDAY	FRIDAY	SATURDAY
					1	2 10:00～11:00 ピラティス ～flow～ IR Anna.M@東京
						21:15～22:15 ヨガ ～ベーシック～ IR Takahiro@大阪
3 ●6:30～7:00 朝ヨガ ～モーニングフロー・30min.～ IR Ryo@東京	4 10:00～11:00 ヨガ ～ヴィンヤサフロー～ IR Mari@栃木	5 ●10:00～10:30 HIIT ～30min.～ IR Taru@神戸	6 10:00～11:00 ピラティス ～ベーシック～ IR Akiko@東京	7 10:00～11:00 ヨガ ～コンディショニング～ IR Miki@神奈川	8 10:00～11:00 ピラティス ～背骨フォーカス～ IR Ai@タイ 13:30～14:30 ヨガ IR Haruka@北海道	9
20:00～21:00 リラックスヨガ ～ぐっすり眠る～ IR Saori@東京		20:15～21:15 ヨガ ～体幹ヨガ～ IR Anna.T@徳島		20:30～21:30 リラックスヨガ ～指ヨガとアーサナ～ IR Tomoko@神戸		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
10 10:00～11:00 パワーヨガ ～ヴィンヤサフロー～ IR Takahiro@大阪	11 10:00～11:00 リラックスヨガ ～呼吸を深める～ IR Chai@神戸	12 10:00～11:00 ヨガ ～流れるようにしなやかに動こう！ フローヨガ～ IR Kanata@横浜	13 13:30～14:30 リラックスヨガ ～下半身の冷え解消～ IR Yummy@大阪 20:45～21:45 ピラティス ～flow～ IR Anna.M@東京	14 10:00～11:00 ヨガ IR Haruka@北海道	15 10:00～11:00 ピラティス ～フローと瞑想～ IR Ai@タイ	16 ●6:30～7:00 朝ヨガ ～モーニングフロー・30min.～ IR Ryo@東京 10:00～11:00 ヨガ ～ベーシック～ IR Takahiro@大阪
20:00～21:00 ヨガ IR Mei@京都		21:00～22:00 リラックスヨガ ～姿勢を整えて、呼吸を深める～ IR Kanae@奈良			20:45～21:45 リラックスヨガ IR Mei@京都	

SUNDAY	MONDAY	TUESDAY	WEDNESDAY	THURSDAY	FRIDAY	SATURDAY
17 10:00～11:00 リラックスヨガ ～全身ほぐす～ IR Anna.T@徳島	18	19 10:00～11:00 ヨガ ～スペースを広げるハタフロー～ IR Ryo@東京	20 10:00～11:00 ピラティス ～体幹・くびれ～ IR Akiko@東京	21 10:00～11:00 パワーヨガ IR Miki@神奈川	22	23 10:00～11:00 ヨガ ～全身スッキリベーシック～ IR Mio@大阪
20:00～21:00 リラックスヨガ IR Kanata@横浜		20:45～21:45 ピラティス ～flow～ Anna.M@東京		20:15～21:15 リラックスヨガ ～疲労回復～ IR Anna.T@徳島		21:15～22:15 ヨガ ～ベーシック～ IR Takahiro@大阪
24 10:00～11:00 ピラティス ～コアトレとストレッチ～ IR Takahiro@大阪	25 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	26 ●10:00～10:30 HIIT ～30min.～ IR Taru@神戸	27 13:30～14:30 リラックスヨガ ～下半身の冷え解消～ IR Yummy@大阪	28 10:00～11:00 ヨガ ～骨盤調整・アドバンス～ IR Takahiro@大阪	29	30
	20:45～21:45 ヨガ ～夜のヴィンヤサフロー～ IR Mari@栃木	21:00～22:00 リラックスヨガ ～姿勢を整えて、呼吸を深める～ IR Kanae@奈良		20:45～21:45 リラックスヨガ ～疲れリセット～ IR Mio@愛知		
31						