

SUNDAY	MONDAY	TUESDAY	WEDNESDAY	THURSDAY	FRIDAY	SATURDAY
	1	2 10:00~11:00 ヨガ ～スペースを広げるハタフロー～ IR Ryo@東京	3	4 10:00~11:00 ヨガ ～コンディショニング～ IR Miki@神奈川	5 10:00~11:00 ヨガ ～骨盤調整～ IR Takahiro@大阪	6
			13:30~14:30 リラックスヨガ ～腸活・お腹周りを動かしてデトックス～ IR Yummy@大阪			
		20:45~21:45 ヨガ ～爽快フロー～ IR Mio@愛知		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 ～ベシック～ IR Takahiro@大阪
7 10:00~11:00 ピラティス ～コアトレとストレッチ～ IR Takahiro@大阪	8	9 ●10:00~10:30 HIIT ～HEAT THE BEAT / 30min.～ IR Taru@神戸	10	11 10:00~11:00 ヨガ IR Haruka@北海道	12	13 10:00~11:00 ヨガ ～自律神経を整える～ IR Mari.T@神奈川
			13:30~14:30 リラックスヨガ ～腸活・お腹周りを動かしてデトックス～ IR Yummy@大阪			
20:00~21:00 ヨガ ～デトックス～ IR Anna.T@徳島		20:45~21:45 リラックスヨガ ～疲れリセット～ IR Mio@愛知		21:15~22:15 リラックスヨガ ～おやすみYOGA～ IR Miki@神奈川		21:15~22:15 ピラティス ～コアトレとストレッチ～ IR Takahiro@大阪

SUNDAY	MONDAY	TUESDAY	WEDNESDAY	THURSDAY	FRIDAY	SATURDAY
14 10:00~11:00 パワーヨガ ～ヴィンヤサフロー～ IR Takahiro@大阪	15 10:00~11:00 ヨガ ～流れるように動こう・フロー～ IR Kanata@横浜	16 ●10:00~10:30 HIIT ～HEAT THE BEAT / 30min.～ IR Taru@神戸	17	18 10:00~11:00 ヨガ ～朝の太陽礼拝～ IR Mari@栃木	19	20 10:30~11:30 リラックスヨガ IR Mari.T@神奈川
					13:30~14:30 ピラティス ～代謝アップ～ IR Ai@タイ	
20:00~21:00 ヨガ ～爽快フロー～ IR Mio@愛知		21:15~22:15 ヨガ ～コンディショニング～ IR Miki@神奈川		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 ～骨盤調整～ IR Takahiro@大阪
21 10:00~11:00 ヨガ ～ベシック～ IR Takahiro@大阪	22	23 10:00~11:00 ヨガ IR Haruka@北海道	24	25 10:00~11:00 パワーヨガ ～デトックス～ IR Mari@栃木	26	27 10:00~11:00 ピラティス ～コアトレとストレッチ～ IR Takahiro@大阪
			13:30~14:30 リラックスヨガ ～腸活・お腹周りを動かしてデトックス～ IR Yummy@大阪		13:30~14:30 ピラティス ～二の腕と背中シェイプアップ～ IR Ai@タイ	
20:00~21:00 ヨガ ～デトックス～ IR Anna.T@徳島		21:00~22:00 リラックスヨガ ～呼吸を丁寧に、大切に～ IR Kanae@奈良		20:45~21:45 リラックスヨガ ～指ヨガとアーサナ～ IR Tomoko@神戸		
28	29 10:30~11:30 ヨガ ～自律神経を整える～ IR Mari.T@神奈川	30 ●10:00~10:30 HIIT ～HEAT THE BEAT / 30min.～ IR Taru@神戸				
20:00~21:00 リラックスヨガ ～疲れリセット～ IR Mio@愛知		21:00~22:00 リラックスヨガ ～呼吸を丁寧に、大切に～ IR Kanae@奈良				