

SUNDAY	MONDAY	TUESDAY	WEDNESDAY	THURSDAY	FRIDAY	SATURDAY
			1 10:00～11:00 ヨガ ～スペースを広げるハタフロー～ IR Ryo@東京	2 10:30～11:30 ヨガ ～骨盤調整・アドバンス～ IR Takahiro@大阪	3 13:30～14:30 ピラティス ～ヒップアップ～ IR Ai@タイ	4 10:00～11:00 ヨガ ～腸内環境を整えるデトックス～ IR Mari.T@神奈川
				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 ヨガ ～ベアシック～ IR Takahiro@大阪
5 10:30～11:30 パワーヨガ ～ヴィンヤサフロー～ IR Takahiro@大阪	6	7 ●10:00～10:30 HIIT ～HEAT THE BEAT / 30min.～ IR Taru@神戸	8 10:00～11:00 ヨガ ～スペースを広げるハタフロー～ IR Ryo@大阪	9 10:00～11:00 パワーヨガ IR Miki@神奈川	10	11 10:00～11:00 ヨガ ～腸内環境を整えるデトックス～ IR Mari.T@神奈川
					13:30～14:30 ピラティス ～フロー冥想～ IR Ai@タイ	
20:30～21:30 リラックスヨガ ～呼吸を丁寧に、大切に～ IR Kanae@奈良		20:45～21:45 ヨガ IR Takushi@東京		20:45～21:45 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 ～コアトレ・リラックス～ IR Takahiro@大阪

SUNDAY	MONDAY	TUESDAY	WEDNESDAY	THURSDAY	FRIDAY	SATURDAY
12	13	14 10:00～11:00 ヨガ ～リフレッシュ～ IR Haruka@北海道	15 10:00～11:00 ピラティス ～ベアシック～ IR Akiko@東京	16	17 10:00～11:00 パワーヨガ ～デトックスフロー～ IR Mari@栃木	18 10:00～11:00 ヨガ ～デトックス～ IR Anna.T@徳島
20:00～21:00 ヨガ ～爽快フロー～ IR Mio@愛知	20:45～21:45 リラックスヨガ ～夜のリラックス～ IR Takushi@東京			20:15～21:15 リラックスヨガ ～疲労回復～ IR Anna.T@徳島		
19 10:30～11:30 ヨガ ～ベアシック～ IR Takahiro@大阪	20	21 ●10:00～10:30 HIIT ～HEAT THE BEAT / 30min.～ IR Taru@神戸	22	23 10:30～11:30 ピラティス ～コアトレ・リラックス～ IR Takahiro@大阪	24 10:00～11:00 ヨガ ～ヴィンヤサフロー～ IR Mari@栃木	25
			13:30～14:30 リラックスヨガ ～季節の変わり目・呼吸を深めて自律神経にアプローチ～ IR Yummy@大阪			
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 ～ゆっくり動く、そして心地よい眠りへ～ IR Kanae@奈良		21:15～22:15 ヨガ ～コンディショニング～ IR Miki@神奈川		21:15～22:15 ヨガ ～ベアシック～ IR Takahiro@大阪
26 10:30～11:30 ヨガ ～腸内環境を整えるデトックス～ IR Mari.T@神奈川	27	28 ●10:00～10:30 HIIT ～HEAT THE BEAT / 30min.～ IR Taru@神戸	29 10:00～11:00 ピラティス ～体幹・くびれ～ IR Akiko@東京	30	31 10:00～11:00 ヨガ ～リフレッシュ～ IR Haruka@北海道	
			13:30～14:30 リラックスヨガ ～季節の変わり目・呼吸を深めて自律神経にアプローチ～ 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 ～夜のリラックス～ IR Takushi@東京		21:15～22:15 リラックスヨガ ～おやすみYOGA～ IR Miki@神奈川		