

SUNDAY	MONDAY	TUESDAY	WEDNESDAY	THURSDAY	FRIDAY	SATURDAY
	1	2 10:00～11:00 ヨガ ～リフレッシュ～ IR Haruka@北海道	3	4 10:00～11:00 パワーヨガ IR Miki@神奈川	5	6 10:00～11:00 リラックスヨガ👏 ～体と心を緩ませる～ IR Mari.T@神奈川
			14:00～15:00 リラックスヨガ👏 IR Yummy@大阪			
	20:45～21:45 リラックスヨガ ～夜のリラックス～ IR Takushi@東京	21:00～22:00 リラックスヨガ👏 ～呼吸を深めて、ぐっすり快眠～ IR Kanae@奈良			20:45～21:45 リラックスヨガ IR Rakeru@埼玉	
7 10:00～11:00 ヨガ ～肩こり改善～ IR Eriko@東京	8 10:00～11:00 リラックスヨガ👏 ～夏バテ防止リラックス～ IR Rakeru@埼玉	9	10 10:00～11:00 ピラティス ～ベーシック～ IR Akiko@東京	11 10:30～11:30 ヨガ ～ヴィンヤサ・ベーシック～ IR Takahiro@大阪	12 10:00～11:00 ヨガ ～ヴィンヤサフロー～ IR Mari.K@栃木	13
21:15～22:15 ピラティス ～with ball～ IR Takahiro@大阪		20:45～21:45 リラックスヨガ👏 IR Marina@大阪		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 リラックスヨガ ～骨盤調整～ IR Takahiro@大阪

SUNDAY	MONDAY	TUESDAY	WEDNESDAY	THURSDAY	FRIDAY	SATURDAY
14 10:30～11:30 ヨガ ～ベーシック～ IR Takahiro@大阪	15	16 10:00～11:00 ヨガ ～リフレッシュ～ IR Haruka@北海道	17	18 10:00～11:00 ヨガ ～コンディショニング～ IR Miki@神奈川	19	20
			14:00～15:00 リラックスヨガ👏 IR Yummy@大阪			
	20:45～21:45 ヨガ ～夜のリフレッシュ～ IR Takushi@東京			20:30～21:30 リラックスヨガ👏 ～自律神経を整えて、深い眠りへ～ IR Natsuko@大阪		20:00～21:00 ヨガ ～むくみスッキリ～ IR Marina@大阪
21	22 10:00～11:00 ヨガ ～モーニングフロー～ IR Rakeru@埼玉	23	24 10:00～11:00 リラックスヨガ👏 IR Haruka@北海道	25 10:30～11:30 ピラティス ～with ball～ IR Takahiro@大阪	26 10:00～11:00 パワーヨガ ～デトックスフロー～ IR Mari.K@栃木	27
20:00～21:00 ヨガ ～ベーシック～ IR Takahiro@大阪		21:00～22:00 リラックスヨガ👏 ～呼吸を深めて、ぐっすり快眠～ IR Kanae@奈良		20:45～21:45 リラックスヨガ IR Rakeru@埼玉		21:15～22:15 ヨガ ～ベーシック～ IR Takahiro@大阪
28 10:30～11:30 リラックスヨガ👏 ～体と心を緩ませる～ IR Mari.T@神奈川	29 10:00～11:00 ヨガ ～肩こり改善～ IR Eriko@東京	30	31 10:00～11:00 ピラティス ～股関節・下半身フォーカス～ IR Akiko@東京			
20:00～21:00 ヨガ ～デトックス～ IR Anna@徳島	20:45～21:45 リラックスヨガ ～夜のリラックス～ IR Takushi@東京					