

SUNDAY	MONDAY	TUESDAY	WEDNESDAY	THURSDAY	FRIDAY	SATURDAY
				1 10:00~11:00 パワーヨガ IR Miki@神奈川	2 20:45~21:45 リラックスヨガ IR Rakeru@埼玉	3 10:00~11:00 リラックスヨガ ~呼吸と身体に意識を向けて~ IR Mari.T@神奈川
4 10:00~11:00 ヨガ ~肩こり改善~ IR Eriko@東京	5 20:45~21:45 リラックスヨガ ~夜のリラックス~ IR Takushi@東京	6 10:00~11:00 ヨガ ~リフレッシュ~ IR Haruka@北海道	7 14:00~15:00 リラックスヨガ IR Yummy@大阪	8 10:30~11:30 ピラティス ~with ball~ IR Takahiro@大阪	9	10 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
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 リラックスヨガ ~夏バテ防止リラックス~ IR Rakeru@埼玉	13 20:45~21:45 リラックスヨガ IR Rakeru@埼玉	14 14:00~15:00 リラックスヨガ IR Yummy@大阪	15 10:30~11:30 ヨガ ~ベーシック~ IR Takahiro@大阪	16 20:45~21:45 リラックスヨガ ~疲れリセット~ IR Mio@愛知	17 10:00~11:00 ヨガ ~下半身にアプローチ~ IR Mari.T@神奈川
18 10:00~11:00 ピラティス ~ベーシック~ IR Akiko@東京	19 20:45~21:45 ヨガ ~夜のリフレッシュ~ IR Takushi@東京	20 10:00~11:00 ヨガ ~リフレッシュ~ IR Haruka@北海道	21 14:00~15:00 リラックスヨガ IR Yummy@大阪	22 20:45~21:45 ヨガ ~ベーシック~ IR Takahiro@大阪	23 10:00~11:00 パワーヨガ ~デトックスフロー~ IR Mari.K@栃木	24 21:15~22:15 ピラティス ~with ball~ IR Takahiro@大阪
25 20:00~21:00 ヨガ ~デトックス~ IR Anna@徳島	26 10:00~11:00 ヨガ ~モーニングフロー~ IR Rakeru@埼玉	27 21:00~22:00 リラックスヨガ ~心地よく伸ばす・動かす~ IR Kanae@奈良	28 10:00~11:00 ピラティス ~二の腕、背中、お腹~ IR Akiko@東京	29 10:00~11:00 ヨガ ~ヴィンヤサフロー~ IR Mari.K@栃木	30	31 20:00~21:00 リラックスヨガ ~疲れリセット~ IR Mio@愛知