

SUNDAY	MONDAY	TUESDAY	WEDNESDAY	THURSDAY	FRIDAY	SATURDAY
		1 10:00～11:00 ヨガ ～リフレッシュ～ IR Haruka@北海道	2 14:00～15:00 リラックスヨガ IR Yummy@大阪	3 10:00～11:00 パワーヨガ IR Miki@神奈川	4	5 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
		20:30～21:30 リラックスヨガ ～自律神経のバランスを整える～ IR Chihiro@大阪			20:45～21:45 ヨガ ～爽快フロー～ IR Mio@愛知	21:15～22:15 ピラティス ～with ball～ IR Takahiro@大阪
6 10:00～11:00 ヨガ ～肩こり改善～ IR Eriko@東京	7	8 10:30～11:30 ヨガ ～ベアシック～ IR Takahiro@大阪	9 10:00～11:00 ピラティス ～ベアシック～ IR Akiko@東京	10	11 10:00～11:00 ヨガ ～ヴィンヤサフロー～ IR Mari.K@栃木	12
	20:45～21:45 リラックスヨガ ～夜のリラックス～ IR Takushi@東京	20:30～21:30 リラックスヨガ ～ゆっくり深呼吸ストレッチ～ IR Chihiro@大阪		20:45～21:45 ヨガ IR Rakeru@埼玉		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
13	14 10:00～11:00 リラックスヨガ ～下半身のほぐし～ IR Rakeru@埼玉	15 10:00～11:00 ヨガ ～リフレッシュ～ IR Haruka@北海道	16 14:00～15:00 リラックスヨガ IR Yummy@大阪	17 10:00～11:00 ヨガ ～コンディショニング～ IR Miki@神奈川	18	19 9:30～10:30 ヨガ ～下半身にアプローチ～ IR Mari.T@神奈川
20:00～21:00 ヨガ ～姿勢改善・腰を伸ばす～ IR Chihiro@大阪		21:00～22:00 リラックスヨガ ～ストレッチ&ヨガで心地よくほぐす～ IR Kanae@奈良		20:45～21:45 リラックスヨガ ～骨盤調整～ IR Tomoko@神戸	20:45～21:45 リラックスヨガ ～疲れリセット～ IR Mio@愛知	
20 10:30～11:30 ピラティス ～with ball～ IR Takahiro@大阪	21	22	23 10:00～11:00 ピラティス ～股関節・下半身フォーカス～ IR Akiko@東京	24	25 10:00～11:00 ヨガ ～モーニングフロー～ IR Mari.K@栃木	26
	20:45～21:45 ヨガ ～夜のリフレッシュ～ IR Takushi@東京	20:45～21:45 リラックスヨガ ～疲れリセット～ IR Mio@愛知		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		21:15～22:15 ヨガ ～ベアシック～ IR Takahiro@大阪
27	28 10:00～11:00 ヨガ ～モーニングフロー～ IR Rakeru@埼玉	29 10:00～11:00 ヨガ ～リフレッシュ～ IR Haruka@北海道	30	31 10:30～11:30 パワーヨガ ～パワービギナー～ IR Takahiro@大阪		
	21:00～22:00 リラックスヨガ ～ストレッチ&ヨガで心地よくほぐす～ IR Kanae@奈良		20:45～21:45 ヨガ ～爽快フロー～ IR Mio@愛知			