

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 20:45～21:45 ヨガ ～爽快フロー～ IR Mio@愛知	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				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 20:45～21:45 リラックスヨガ ～夜のリラックス～ IR Takushi@東京	8 10:30～11:30 ヨガ ～ベーシック～ IR Takahiro@大阪	9 10:00～11:00 ピラティス ～ベーシック～ IR Akiko@東京	10 20:45～21:45 ヨガ IR Rakeru@埼玉	11 10:00～11:00 ヨガ ～ヴィンヤサフロー～ IR Mari.K@栃木	12 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 20:00～21:00 ヨガ ～姿勢改善・腰を伸ばす～ IR Chihiro@大阪	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 20:45～21:45 リラックスヨガ ～疲れリセット～ IR Mio@愛知	19 9:30～10:30 ヨガ ～下半身にアプローチ～ IR Mari.T@神奈川
		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 10:30～11:30 ピラティス ～with ball～ IR Takahiro@大阪	21 20:45～21:45 ヨガ ～夜のリフレッシュ～ IR Takushi@東京	22 20:45～21:45 リラックスヨガ ～疲れリセット～ IR Mio@愛知	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 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	25 10:00～11:00 ヨガ ～モーニングフロー～ IR Mari.K@栃木	26 21:15～22:15 ヨガ ～ベーシック～ IR Takahiro@大阪
27 10:00～11:00 ヨガ ～モーニングフロー～ IR Rakeru@埼玉	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 20:45～21:45 ヨガ ～爽快フロー～ IR Mio@愛知	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					