

SUNDAY	MONDAY	TUESDAY	WEDNESDAY	THURSDAY	FRIDAY	SATURDAY
					1 20:45～21:45 ヨガ ～爽快フロー～ IR Mio@愛知	2 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
3 10:30～11:30 ピラティス ～with ball～ IR Takahiro@大阪	4 20:45～21:45 リラックスヨガ ～夜のリラックス～ IR Takushi@東京	5 10:00～11:00 ヨガ ～リフレッシュ～ IR Haruka@北海道	6 14:00～15:00 リラックスヨガ IR Yummy@大阪	7 10:00～11:00 パワーヨガ IR Miki@神奈川	8 10:00～11:00 ヨガ ～ヴィンヤサフロー～ IR Mari.K@栃木	9 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
10	11 10:30～11:30 ヨガ ～ベアシック～ IR Takahiro@大阪	12	13 10:00～11:00 ピラティス ～ベアシック～ IR Akiko@東京	14 10:30～11:30 リラックスヨガ ～骨盤調整～ IR Takahiro@大阪	15	16 10:00～11:00 ヨガ ～代謝と血流を高めて免疫力アップ～ IR Mari.T@神奈川
17 10:00～11:00 リラックスヨガ IR Eriko@東京	18 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	19 10:00～11:00 ヨガ ～リフレッシュ～ IR Haruka@北海道	20 14:00～15:00 リラックスヨガ IR Yummy@大阪	21 10:00～11:00 ヨガ ～コンディショニング～ IR Miki@神奈川	22 10:00～11:00 ヨガ ～モーニングフロー～ IR Mari.K@栃木	23 21:15～22:15 ピラティス ～with ball～ IR Takahiro@大阪
24 10:30～11:30 ヨガ ～代謝と血流を高めて免疫力アップ～ IR Mari.T@神奈川	25 10:00～11:00 ヨガ ～肩こり改善～ IR Eriko@東京	26 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	27 10:00～11:00 ピラティス ～股関節・下半身フォーカス～ IR Akiko@東京	28 10:30～11:30 パワーヨガ ～パワービギナー～ IR Takahiro@大阪	29	30 21:15～22:15 ヨガ ～ベアシック～ IR Takahiro@大阪