

SUNDAY	MONDAY	TUESDAY	WEDNESDAY	THURSDAY	FRIDAY	SATURDAY
			1	2	3	4 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
						21:15～22:15 リラックスヨガ ～骨盤調整～ IR Takahiro@大阪
5 10:00～11:00 リラックスヨガ IR Eriko@東京	6	7 10:00～11:00 ヨガ ～リフレッシュ～ IR Haruka@北海道	8 10:15～11:15 ピラティス ～胸→コアへ～ IR Akiko@東京	9	10 10:00～11:00 ヨガ ～ヴィンヤサフロー～ IR Mari.K@栃木	11
	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 ～呼吸を深めるやさしい夜～ IR Kanae@奈良		20:45～21:45 ヨガ ～今日を手放して明日へ繋ぐ～ IR Mayu@愛媛		

SUNDAY	MONDAY	TUESDAY	WEDNESDAY	THURSDAY	FRIDAY	SATURDAY
12	13 10:30～11:30 ヨガ ～呼吸を深める～ IR Takahiro@大阪	14 10:00～11:00 リラックスヨガ IR Haruka@北海道	15 14:00～15:00 リラックスヨガ IR Yummy@大阪	16 10:00～11:00 ヨガ ～コンディショニング～ IR Miki@神奈川	17	18 10:00～11:00 ヨガ ～太陽礼拝フロー～ IR Mayu@愛媛
21:15～22:15 ピラティス ～with ball～ IR Takahiro@大阪		20:30～21:30 ヨガ ～上半身の血流改善～ IR Chihiro@大阪			20:45～21:45 リラックスヨガ ～疲れリセット～ IR Mio@愛知	
19	20	21 10:00～11:00 ヨガ ～リフレッシュ～ IR Haruka@北海道	22 10:15～11:15 ピラティス ～Basic～ IR Akiko@東京	23	24 10:00～11:00 リラックスヨガ ～モーニングフロー～ IR Mari.K@栃木	25 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
20:00～21:00 リラックスヨガ ～胸を開いて深呼吸～ IR Chihiro@大阪	20:45～21:45 ヨガ ～夜のリフレッシュ～ IR Takushi@東京	20:45～21:45 ピラティス ～ヒップアップ～ IR Ai@タイ		20:45～21:45 リラックスヨガ ～心地の良い眠りのための一時間～ IR Mayu@愛媛		21:15～22:15 ヨガ ～呼吸を深める～ IR Takahiro@大阪
26	27 10:00～11:00 ヨガ ～肩こり改善～ IR Eriko@東京	28 10:30～11:30 リラックスヨガ ～骨盤調整～ IR Takahiro@大阪	29 14:00～15:00 リラックスヨガ IR Yummy@大阪	30 10:00～11:00 パワーヨガ IR Miki@神奈川	31	
20:00～21:00 ヨガ ～股関節周り血流改善～ IR Chihiro@大阪	21:00～22:00 リラックスヨガ ～呼吸を深めるやさしい夜～ IR Kanae@奈良			20:45～21:45 リラックスヨガ ～骨盤調整～ IR Tomoko@兵庫	20:45～21:45 ヨガ ～爽快フロー～ IR Mio@愛知	