

SUNDAY	MONDAY	TUESDAY	WEDNESDAY	THURSDAY	FRIDAY	SATURDAY
						<b>1</b> 10:00～11:00 ヨガ ～陰と陽で心身のバランスを整える～ IR Mari.T@神奈川
						21:15～22:15 ピラティス ～with ball～ IR Takahiro@大阪
<b>2</b> 10:00～11:00 リラックスヨガ IR Eriko@東京	<b>3</b>	<b>4</b> 10:00～11:00 ヨガ ～リフレッシュ～ IR Haruka@北海道	<b>5</b>	<b>6</b> 10:00～11:00 パワーヨガ IR Miki@神奈川	<b>7</b>	<b>8</b> 10:30～11:30 ヨガ ～呼吸を深める～ IR Takahiro@大阪
	21:00～22:00 リラックスヨガ ～呼吸を深める優しい夜～ IR Kanae@奈良	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 ～骨盤調整～ IR Tomoko@兵庫	20:45～21:45 ヨガ ～爽快フロー～ IR Mio@愛知	

SUNDAY	MONDAY	TUESDAY	WEDNESDAY	THURSDAY	FRIDAY	SATURDAY
<b>9</b>	<b>10</b> 10:00～11:00 リラックスヨガ IR Eriko@東京	<b>11</b> 10:00～11:00 ヨガ ～太陽礼拝フロー～ IR Mayu@愛媛	<b>12</b> 10:15～11:15 ピラティス ～腕→コアへ～ IR Akiko@東京	<b>13</b>	<b>14</b> 10:00～11:00 ヨガ ～ヴィンヤサフロー～ IR Mari.K@栃木	<b>15</b> 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
20:00～21:00 ヨガ ～姿勢改善・腰痛改善～ IR Chihiro@大阪		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 ヨガ ～今日を手放して明日へ繋ぐ～ IR Mayu@愛媛		21:15～22:15 ピラティス ～with ball～ IR Takahiro@大阪
<b>16</b> 10:30～11:30 リラックスヨガ ～呼吸を深める～ IR Takahiro@大阪	<b>17</b>	<b>18</b> 10:00～11:00 ヨガ ～リフレッシュ～ IR Haruka@北海道	<b>19</b>	<b>20</b> 10:00～11:00 ヨガ ～コンディショニング～ IR Miki@神奈川	<b>21</b>	<b>22</b> 10:00～11:00 リラックスヨガ IR Mayu@愛媛
	20:45～21:45 ヨガ ～夜のリフレッシュ～ IR Takushi@東京	20:30～21:30 リラックスヨガ ～肩甲骨お疲れ様～ 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	21:15～22:15 ヨガ ～呼吸を深める～ IR Takahiro@大阪
<b>23</b>	<b>24</b> 10:00～11:00 ヨガ ～肩こり改善～ IR Eriko@東京	<b>25</b>	<b>26</b> 10:00～11:00 ヨガ ～体感を意識するコア～ IR Chihiro@大阪	<b>27</b> 10:30～11:30 ピラティス ～with ball～ IR Takahiro@大阪	<b>28</b> 10:00～11:00 リラックスヨガ ～モーニングフロー～ IR Mari.K@栃木	
20:00～21:00 リラックスヨガ ～ストレッチ・ほぐし～ IR Chihiro@大阪		21:00～22:00 リラックスヨガ ～呼吸を深める優しい夜～ IR Kanae@奈良		20:30～21:30 リラックスヨガ ～心地の良い眠りのための1時間～ IR Mayu@愛媛		