

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	3 10:00～11:00 パワーヨガ IR Miki@神奈川	4	5 10:00～11:00 ヨガ ～デトックス～ IR Mari.T@神奈川
			20:30～21:30 ピラティス ～全身フロー～ IR Ayana@埼玉	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	
6 10:00～11:00 リラックスヨガ ～春・心身をゆるめる～ IR Chihiro@大阪	7	8 10:30～11:30 ヨガ ～呼吸を深める～ IR Takahiro@大阪	9 10:00～11:00 ピラティス ～全身フロー～ IR Ayana@埼玉	10	11 10:00～11:00 ヨガ ～ヴィンヤサフロー～ IR Mari.K@栃木	12
20:00～21:00 ピラティス ～身体の軸を整える～ IR Takahiro@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		20:00～21:00 ヨガ ～呼吸を深める～ IR Takahiro@大阪

SUNDAY	MONDAY	TUESDAY	WEDNESDAY	THURSDAY	FRIDAY	SATURDAY
13 10:00～11:00 ヨガ ～背中ほかほか巡る～ IR Chihiro@大阪	14	15 10:00～11:00 ヨガ ～リフレッシュ～ IR Haruka@北海道	16	17 10:00～11:00 ヨガ ～コンディショニング～ IR Miki@神奈川	18	19 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
	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		20:45～21:45 ピラティス ～身体の軸を整える～ IR Takahiro@大阪		20:45～21:45 リラックスヨガ ～疲れリセット～ IR Mio@愛知	
20 10:00～11:00 リラックスヨガ IR Eriko@東京	21	22 10:00～11:00 ヨガ ～リフレッシュ～ IR Haruka@北海道	23	24	25 10:00～11:00 リラックスヨガ ～モーニングフロー～ IR Mari.K@栃木	26 10:00～11:00 ピラティス ～全身フロー～ IR Ayana@埼玉
	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 ～セルフケア・ほぐし～ IR Chihiro@大阪		20:30～21:30 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		20:00～21:00 リラックスヨガ ～骨盤調整～ IR Takahiro@大阪
27	28 10:00～11:00 ヨガ ～肩こり改善～ IR Eriko@東京	29	30 10:00～11:00 ヨガ ～太陽礼拝フロー～ IR Mayu@愛媛			
20:00～21:00 ヨガ ～姿勢改善・ゴールデンライン～ IR Chihiro@大阪	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					