

06

JUN

2025

SUNDAY	MONDAY	TUESDAY	WEDNESDAY	THURSDAY	FRIDAY	SATURDAY
1 10:00~11:00 リラックスヨガ -- IR Eriko@東京 Relax Yoga Class	2 20:30~21:30 リラックスヨガ ゆがみ改善 IR Yukina@兵庫 Relax Yoga Class	3 10:00~11:00 ヨガ リフレッシュ IR Haruka@北海道 Yoga Class	4 20:30~21:30 ピラティス 全身フロー IR Ayana@埼玉 Pilates Class	5 10:00~11:00 パワーヨガ -- IR Miki@神奈川 Power Yoga Class	6 20:45~21:45 ヨガ 爽快フロー IR Mio@愛知 Yoga Class	7 10:00~11:00 ヨガ デトックス IR Mari@神奈川 Yoga Class
8 20:00~21:00 ピラティス 身体の軸を整える IR Takahiro@大阪 Pilates Class	9 10:00~11:00 ヨガ リフレッシュ IR Haruka@北海道 Yoga Class	10 20:30~21:30 リラックスヨガ セルフマッサージ IR Chihiro@大阪 Relax Yoga Class	11 10:15~11:15 ピラティス Basic IR Akiko@東京 Pilates Class	12 20:30~21:30 ヨガ 今日を手放して明日へ繋ぐ IR Mayu@愛媛 Yoga Class	13 10:00~11:00 ヨガ ヴィンヤサフロー IR Mari@栃木 Yoga Class	14 20:00~21:00 リラックスヨガ 疲れリセット IR Mio@愛知 Relax Yoga Class
15 10:30~11:30 ピラティス 身体の軸を整える IR Takahiro@大阪 Pilates Class	16 21:00~22:00 リラックスヨガ 呼吸を深め、ゆっくり身体をほぐす IR Kanae@奈良 Relax Yoga Class	17 10:00~11:00 ヨガ リフレッシュ IR Haruka@北海道 Yoga Class	18 20:30~21:30 ヨガ コンディショニング IR Miki@神奈川 Yoga Class	19 10:00~11:00 ヨガ IR Miki@神奈川 Yoga Class	20 20:45~21:45 リラックスヨガ 骨盤調整 IR Tomoko@兵庫 Relax Yoga Class	21 10:00~11:00 リラックスヨガ 体と心を緩ませる IR Mari@神奈川 Relax Yoga Class
22 10:30~11:30 ヨガ 呼吸を深める IR Takahiro@大阪 Yoga Class	23 10:00~11:00 ヨガ 肩こり改善 IR Eriko@東京 Yoga Class	24 20:30~21:30 ヨガ 自律神経を整える IR Yukina@兵庫 Yoga Class	25 10:15~11:15 ピラティス 体幹・くびれ IR Akiko@東京 Pilates Class	26 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 Relax Yoga Class	27 10:00~11:00 リラックスヨガ モーニングフロー IR Mari@栃木 Relax Yoga Class	28 10:00~11:00 ピラティス 全身フロー IR Ayana@埼玉 Pilates Class
29 20:00~21:00 ヨガ 爽快フロー IR Mio@愛知 Yoga Class	30 10:00~11:00 ヨガ 自律神経を整える IR Yukina@兵庫 Yoga Class	20:30~21:30 リラックスヨガ 下半身ほぐす IR Chihiro@大阪 Relax Yoga Class				