

07

JUL

2025

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 Yoga Class	2	3 10:00～11:00 パワーヨガ － IR Miki@神奈川 Power Yoga Class	4	5 10:00～11:00 ヨガ デトックス IR Mari@神奈川 Yoga Class
			20:30～21:30 ピラティス 全身フロー IR Ayana@埼玉 Pilates Class		20:45～21:45 ヨガ 爽快フロー IR Mio@愛知 Yoga Class	
6 10:30～11:30 ピラティス 身体の軸を整える IR Takahiro@大阪 Pilates Class	7	8 10:00～11:00 リラックスヨガ － IR Haruka@北海道 Relax Yoga Class	9 10:00～11:00 ピラティス 全身フロー IR Ayana@埼玉 Pilates Class	10	11 10:00～11:00 ヨガ ヴィンヤサフロー IR Mari@栃木 Yoga Class	12 9:30～10:30 リラックスヨガ 自分とつながる朝の時間 IR Mei@沖縄 Relax Yoga Class
	20:30～21:30 リラックスヨガ ゆがみ改善 IR Yukina@兵庫 Relax Yoga Class	20:30～21:30 ヨガ 夜のハタヨガ IR Chihiro@大阪 Yoga Class		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 リラックスヨガ － IR Eriko@東京 Relax Yoga Class	14	15 10:00～11:00 ヨガ リフレッシュ IR Haruka@北海道 Yoga Class	16	17 10:00～11:00 ヨガ － IR Yukina@兵庫 Yoga Class	18	19 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
	21:00～22:00 リラックスヨガ 姿勢を整えて、疲れをリセット IR Kanae@奈良 Relax Yoga Class	20:45～21:45 ピラティス フローと瞑想 IR Ai@タイ Pilates Class		20:45～21:45 リラックスヨガ 骨盤調整 IR Tomoko@兵庫 Relax Yoga Class	20:30～21:30 ヨガ ヒップオープンング IR Chihiro@大阪 Yoga Class	
20 10:30～11:30 ヨガ 呼吸を深める IR Takahiro@大阪 Yoga Class	21	22	23 10:00～11:00 ヨガ 朝のハタヨガ IR Chihiro@大阪 Yoga Class	24	25 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	26 10:00～11:00 ピラティス 全身フロー IR Ayana@埼玉 Pilates Class
	20:00～21:00 ピラティス 身体の軸を整える IR Takahiro@大阪 Pilates Class	20:30～21:30 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 心地の良い眠りのための一時間 IR Mayu@愛媛 Relax Yoga Class		20:00～21:00 リラックスヨガ 骨盤調整 IR Takahiro@大阪 Relax Yoga Class
27	28 10:00～11:00 ヨガ 肩こり改善 IR Eriko@東京 Yoga Class	29	30	31 10:00～11:00 リラックスヨガ － IR Eriko@東京 Relax Yoga Class		
	21:00～22:00 リラックスヨガ 姿勢を整えて、疲れをリセット IR Kanae@奈良 Relax Yoga Class	20:30～21:30 リラックスヨガ 自律神経を整える IR Chihiro@大阪 Relax Yoga Class	20:30～21:30 ヨガ 心と身体の滞りを流す IR Mei@沖縄 Yoga Class			