

SUNDAY	MONDAY	TUESDAY	WEDNESDAY	THURSDAY	FRIDAY	SATURDAY
					1	2 10:00~11:00 ヨガ デトックス IR Mari@神奈川 Yoga Class
3 10:00~11:00 リラックスヨガ - IR Eriko@東京 Relax Yoga Class	4	5 10:00~11:00 ヨガ リフレッシュ IR Haruka@北海道 Yoga Class	6	7 10:00~11:00 パワーヨガ ゆっくり太陽礼拝解説 IR Miki@神奈川 Power Yoga Class	8 10:00~11:00 ヨガ ヴィンヤサフロー IR Mari@栃木 Yoga Class	9 10:00~11:00 ピラティス 全身フロー IR Ayana@埼玉 Pilates 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 リラックスヨガ 今日を頑張った自分を癒す IR Mei@沖縄 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
10 10:30~11:30 ヨガ 呼吸を深める IR Takahiro@大阪 Yoga Class	11 10:00~11:00 ヨガ - IR Mari@神奈川 Yoga Class	12	13 10:00~11:00 ピラティス 全身フロー IR Ayana@埼玉 Pilates Class	14	15	16 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
	20:00~21:00 リラックスヨガ 疲れリセット IR Mio@愛知 Relax 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	20:45~21:45 リラックスヨガ 疲れリセット IR Mio@愛知 Relax Yoga Class	
17 10:30~11:30 パワーヨガ ビギナーフロー IR Takahiro@大阪 Power Yoga Class	18	19 10:00~11:00 ヨガ リフレッシュ IR Haruka@北海道 Yoga Class	20	21 10:00~11:00 ヨガ コンディショニング IR Miki@神奈川 Yoga Class	22 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	23 9:30~10:30 ヨガ 心と身体の滞りを流す IR Mei@沖縄 Yoga Class
	21:00~22:00 リラックスヨガ ほぐす & 体幹を整える 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		20:00~21:00 ピラティス 身体の軸を整える IR Takahiro@大阪 Pilates Class
24	25 10:00~11:00 ヨガ 肩こり改善 IR Eriko@東京 Yoga Class	26	27 10:00~11:00 ピラティス 全身フロー IR Ayana@埼玉 Pilates Class	28	29 10:00~11:00 リラックスヨガ - IR Yukina@兵庫 Relax Yoga Class	30
20:00~21:00 リラックスヨガ 内臓をいたわる IR Chihiro@大阪 Relax Yoga 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		20:30~21:30 リラックスヨガ ほぐす & 体幹を整える IR Kanae@奈良 Relax Yoga Class

31

08

AUG

2025

20:00~21:00

ヨガ

股関節ほぐし

IR Chihiro@大阪

Yoga Class