

09

SEP

2025

SUNDAY	MONDAY	TUESDAY	WEDNESDAY	THURSDAY	FRIDAY	SATURDAY
	1	2 10:00~11:00 ヨガ リフレッシュ IR Haruka@北海道 Yoga Class	3	4 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	5	6 10:30~11:30 ピラティス 身体の軸を整える IR Takahiro@大阪 Pilates Class
	20:30~21:30 リラックスヨガ 夏の疲れを癒すリカバリー IR Chihiro@大阪 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		20:45~21:45 ヨガ 爽快フロー IR Mio@愛知 Yoga Class	
7 10:00~11:00 リラックスヨガ - IR Eriko@東京 Relax Yoga Class	8	9 10:00~11:00 ヨガ リフレッシュ IR Haruka@北海道 Yoga Class	10	11	12 10:00~11:00 ヨガ ヴァンヤサフロー IR Mari@栃木 Yoga Class	13 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 お腹ほぐし IR Chihiro@大阪 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		20:00~21:00 リラックスヨガ 骨盤調整 IR Takahiro@大阪 Relax Yoga Class
14 10:30~11:30 ヨガ 呼吸を深める IR Takahiro@大阪 Yoga Class	15	16 10:00~11:00 ヨガ リフレッシュ IR Haruka@北海道 Yoga Class	17	18 10:00~11:00 ヨガ コンディショニング IR Miki@神奈川 Yoga Class	19	20 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 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 Re:Body 骨盤調整 IR Tomoko@兵庫 Rebody 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	
21 10:30~11:30 リラックスヨガ 骨盤調整 IR Takahiro@大阪 Relax Yoga Class	22 10:00~11:00 ヨガ 肩こり改善 IR Eriko@東京 Yoga Class	23	24 10:00~11:00 ピラティス 全身フロー IR Ayana@埼玉 Pilates Class	25	26 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	27 9:30~10:30 ヨガ 心と身体の滞りを流す IR Mei@沖縄 Yoga Class
20:00~21:00 ヨガ 爽快フロー IR Mio@愛知 Yoga Class		20:00~21:00 ヨガ 巡りを整えるフロー IR Chihiro@大阪 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 疲れリセット IR Mio@愛知 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	30 10:30~11:30 パワーヨガ ビギナーフロー IR Takahiro@大阪 Power 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					