

10

OCT

2025

SUNDAY	MONDAY	TUESDAY	WEDNESDAY	THURSDAY	FRIDAY	SATURDAY
			1	2 10:00～11:00 ヨガ ゆっくり太陽礼拝解説 IR Miki@神奈川 Yoga Class	3	4 10:00～11:00 ヨガ デトックス IR Mari@神奈川 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	
5 10:30～11:30 パワーヨガ ビギナーフロー IR Takahiro@大阪 Relax Yoga Class	6	7 10:00～11:00 ヨガ リフレッシュ IR Haruka@北海道 Yoga Class	8 10:00～11:00 リラックスヨガ 心と体リセット IR Chihiro@大阪 Relax Yoga Class	9	10 10:00～11:00 ヨガ ヴィンヤサフロー IR Mari@栃木 Yoga Class	11 10:00～11:00 ピラティス 全身フロー IR Ayana@埼玉 Pilates Class
	20:45～21:45 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 今日を手放して明日へ繋ぐ IR Mayu@愛媛 Yoga Class		20:15～21:15 リラックスヨガ 骨盤調整 IR Takahiro@大阪 Relax Yoga Class
12 10:00～11:00 ヨガ 姿勢改善・反り腰編 IR Chihiro@大阪 Yoga Class	13	14 10:00～11:00 ヨガ リフレッシュ IR Haruka@北海道 Yoga Class	15	16 10:00～11:00 ヨガ コンディショニング IR Miki@神奈川 Yoga Class	17	18 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 自律神経を整える IR Chihiro@大阪 Relax Yoga Class			20:45～21:45 Re:Body 骨盤調整 IR Tomoko@兵庫 Relax 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	
19 10:00～11:00 リラックスヨガ － IR Eriko@東京 Relax Yoga Class	20	21 10:00～11:00 ヨガ リフレッシュ IR Haruka@北海道 Yoga Class	22 10:00～11:00 ピラティス 全身フロー IR Ayana@埼玉 Pilates Class	23	24 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	25 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 ヨガ 呼吸を深める IR Takahiro@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		
26 10:00～11:00 ピラティス 全身フロー IR Ayana@埼玉 Pilates Class	27 10:00～11:00 ヨガ 肩こり改善 IR Eriko@東京 Yoga Class	28	29	30	31 10:00～11:00 ヨガ － IR Mari@神奈川 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 巡りアップ！秋のデトックス IR Chihiro@大阪 Yoga Class	20:45～21:45 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 巡りを整える IR Chihiro@大阪 Relax Yoga Class	