

| SUNDAY | MONDAY | TUESDAY | WEDNESDAY | THURSDAY | FRIDAY | SATURDAY |
|--|--|---|---|--|--|--|
| | | | | | | 1 10:00~11:00 ヨガ デトックス IR Mari@神奈川 Yoga Class |
| 2 10:00~11:00 リラックスヨガ 朝の空気を存分に感じる IR Ayumi@長崎 Relax Yoga Class | 3 | 4 10:00~11:00 ヨガ リフレッシュ IR Haruka@北海道 Yoga Class | 5 | 6 10:00~11:00 ヨガ コンディショニング IR Miki@神奈川 Yoga Class | 7 | 8 10:00~11:00 ピラティス 全身フロー IR Ayana@埼玉 Pilates Class |
| | | 20:00~21:00 ヨガ 全身スッキリ巡る IR Chihiro@大阪 Yoga Class | | 20:45~21:45 Re:Body 肩スッキリ IR Tomoko@兵庫 Re:Body Class | | 20:45~21:45 リラックスヨガ 骨盤調整 IR Takahiro@大阪 Relax Yoga Class |
| 9 10:00~11:00 リラックスヨガ - IR Eriko@東京 Relax Yoga Class | 10 | 11 10:00~11:00 ヨガ リフレッシュ IR Haruka@北海道 Yoga Class | 12 | 13 | 14 10:00~11:00 ヨガ モーニングフロー IR Mari@栃木 Yoga Class | 15 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 | | 20:30~21:30 リラックスヨガ 股関節をほぐす 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 | 20:15~21:15 ヨガ 呼吸を深める IR Takahiro@大阪 Yoga Class |
| 16 10:00~11:00 ピラティス 全身フロー IR Ayana@埼玉 Pilates Class | 17 | 18 10:00~11:00 ヨガ リフレッシュ IR Haruka@北海道 Yoga Class | 19 | 20 10:00~11:00 ヨガ コンディショニング IR Miki@神奈川 Yoga Class | 21 | 22 9:30~10:30 リラックスヨガ 心と身体の滞りを流す IR Mei@沖縄 Relax Yoga Class |
| | | 20:30~21:30 リラックスヨガ 全身を心地よく緩める IR Chihiro@大阪 Relax Yoga Class | | 20:45~21:45 ピラティス 夜のリフレッシュ IR Ai@タイ Pilates Class | 20:45~21:45 Re:Body 骨盤調整 IR Tomoko@兵庫 Re:Body Class | 20:30~21:30 リラックスヨガ 1日頑張った心と体を解放させる IR Ayumi@長崎 Relax Yoga Class |
| 23 10:15~11:15 パワーヨガ ビギナーフロー IR Takahiro@大阪 Power Yoga Class | 24 10:00~11:00 ヨガ 肩こり改善 IR Eriko@東京 Yoga Class | 25 | 26 10:00~11:00 ピラティス ストレッチボール IR Ayana@埼玉 Pilates Class | 27 | 28 10:00~11:00 リラックスヨガ タオルストレッチ IR Mari@栃木 Relax Yoga Class | 29 |
| | | 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 | 20:30~21:30 ヨガ 肩甲骨お疲れ様 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 | 20:15~21:15 ピラティス 身体の軸を整える IR Takahiro@大阪 Pilates Class |
| 30 10:00~11:00 ヨガ 朝の体を目覚めさせる IR Ayumi@長崎 Yoga Class | | 1 1 | NOV 2025 | | | |