

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 20:00～21:00 ヨガ 全身スッキリ巡る IR Chihiro@大阪 Yoga Class	4 10:00～11:00 ヨガ リフレッシュ IR Haruka@北海道 Yoga Class	5 20:45～21:45 Re:Body 肩スッキリ IR Tomoko@兵庫 ReBody Class	6 10:00～11:00 ヨガ コンディショニング IR Miki@神奈川 Yoga Class	7 20:45～21:45 リラックスヨガ 骨盤調整 IR Takahiro@大阪 Relax Yoga Class	8 10:00～11:00 ピラティス 全身フロー IR Ayana@埼玉 Pilates Class
9 10:00～11:00 リラックスヨガ - IR Eriko@東京 Relax Yoga Class	10 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	11 10:00～11:00 ヨガ リフレッシュ IR Haruka@北海道 Yoga Class	12 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	13 20:30～21:30 ヨガ 今日を手放して明日へ繋ぐ IR Mayu@愛媛 Yoga Class	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
16 10:00～11:00 ピラティス 全身フロー IR Ayana@埼玉 Pilates Class	17 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	18 10:00～11:00 ヨガ リフレッシュ IR Haruka@北海道 Yoga Class	19 20:45～21:45 ピラティス 夜のリフレッシュ IR Ai@タイ Pilates Class	20 10:00～11:00 ヨガ コンディショニング IR Miki@神奈川 Yoga Class	21 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	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
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 20:30～21:30 ヨガ 肩甲骨お疲れ様 IR Chihiro@大阪 Yoga Class	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 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	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 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						

11

NOV
2025