

12

DEC

2025

SUNDAY	MONDAY	TUESDAY	WEDNESDAY	THURSDAY	FRIDAY	SATURDAY
	1	2 10:00～11:00 リラックスヨガ － IR Haruka@北海道 Relax Yoga Class	3	4 10:00～11:00 ヨガ コンディショニング IR Miki@神奈川 Yoga Class	5	6 10:15～11:15 ヨガ 呼吸を深める IR Takahiro@大阪 Yoga Class
	20:30～21:30 ヨガ 姿勢改善・アライメント 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 ヨガ 1年の疲れを整える IR Chihiro@大阪 Yoga Class	
7 10:00～11:00 リラックスヨガ － IR Eriko@東京 Relax Yoga Class	8 10:00～11:00 Re:Body フェイスケア IR Mari@神奈川 Rebody Class	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 モーニングフロー 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
	21:00～22:00 ピラティス ベーシック IR Misako@東京 Pilates Class		20:30～21:30 ヨガ 股関節ほぐし 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		20:15～21:15 リラックスヨガ 骨盤調整 IR Takahiro@大阪 Relax Yoga Class
14 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	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
20:00～21:00 ヨガ 爽快フロー IR Mio@愛知 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 ヨガ からだを温め血流改善 IR Chihiro@大阪 Yoga 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 10:00～11:00 ヨガ 朝の体を目覚めさせる IR Ayumi@長崎 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 ストレッチボール IR Ayana@埼玉 Pilates Class	25	26 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	27
	21:00～22:00 ピラティス ベーシック IR Misako@東京 Pilates 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		20:00～21:00 ヨガ 爽快フロー IR Mio@愛知 Yoga Class
28 10:15～11:15 パワーヨガ ビギナーフロー IR Takahiro@大阪 Power Yoga Class	29	30	31			
	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					