

01

JAN

2026

SUNDAY

MONDAY

TUESDAY

WEDNESDAY

THURSDAY

FRIDAY

SATURDAY

1

2

3

4 20:00~21:00 ヨガ 上半身の血流改善 IR Chihiro@大阪 Yoga Class	5	6 10:00~11:00 ヨガ リフレッシュ IR Haruka@北海道 Yoga Class	7	8	9 10:00~11:00 ヨガ モーニングフロー IR Mari@栃木 Yoga Class	10 10:00~11:00 ピラティス 全身フロー IR Ayana@埼玉 Pilates 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 下半身ほぐすストレッチ IR Chihiro@大阪 Relax Yoga Class	20:00~21:00 ヨガ 爽快フロー IR Mio@愛知 Yoga Class
11 10:00~11:00 リラックスヨガ - IR Eriko@東京 Relax Yoga Class	12 10:00~11:00 ヨガ 朝の体を目覚めさせる IR Ayumi@長崎 Yoga Class	13	14	15 10:00~11:00 ヨガ コンディショニング IR Miki@神奈川 Yoga Class	16	17 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 お休み前の全身リセット IR Maiko@鹿児島 Yoga Class		20:45~21:45 リラックスヨガ 骨盤調整 IR Takahiro@大阪 Relax Yoga Class		20:45~21:45 Re:Body 骨盤調整 IR Tomoko@兵庫 ReBody Class	20:45~21:45 ヨガ 爽快フロー IR Mio@愛知 Yoga Class	
18 10:00~11:00 ヨガ 朝の体を目覚めさせる IR Ayumi@長崎 Yoga Class	19	20 10:00~11:00 ヨガ リフレッシュ IR Haruka@北海道 Yoga Class	21 10:00~11:00 Re:Body フェイスケア IR Mari@神奈川 ReBody Class	22	23 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	24 10:00~11:00 ピラティス 全身フロー IR Ayana@埼玉 Pilates Class
20:00~21:00 リラックスヨガ 内側から整える腸活 IR Maiko@鹿児島 Relax 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 ゆっくり深呼吸ストレッチ IR Chihiro@大阪 Relax Yoga Class		20:15~21:15 ヨガ 呼吸を深める IR Takahiro@大阪 Yoga Class
25 10:15~11:15 パワーヨガ ピギナーフロー IR Takahiro@大阪 Power Yoga Class	26 10:00~11:00 ヨガ 肩こり改善 IR Eriko@東京 Yoga Class	27	28 10:00~11:00 ピラティス ストレッチボール IR Ayana@埼玉 Pilates Class	29 10:00~11:00 ヨガ コンディショニング IR Miki@神奈川 Yoga Class	30	31 10:00~11:00 ヨガ デトックス IR Mari@神奈川 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 夜のハタヨガ IR Chihiro@大阪 Yoga Class		21:00~22:00 ピラティス ベーシック IR Misako@東京 Pilates Class		20:15~21:15 リラックスヨガ 骨盤調整 IR Takahiro@大阪 Relax Yoga Class