

02

JAN

2026

SUNDAY	MONDAY	TUESDAY	WEDNESDAY	THURSDAY	FRIDAY	SATURDAY
1 10:00~11:00 ヨガ 一日のはじめに、呼吸を整える IR Mayu@愛媛 Yoga Class	2 21:00~22:00 リラックスヨガ ぐっすり快眠 IR Kanae@奈良 Relax Yoga Class	3 10:00~11:00 ヨガ リフレッシュ IR Haruka@北海道 Yoga Class	4 20:45~21:45 ピラティス 体幹の安定とリフレッシュ IR Rena@東京 Pilates Class	5 10:00~11:00 リラックスヨガ コンディショニング IR Miki@神奈川 Relax Yoga Class	6 20:45~21:45 ヨガ 爽快フロー IR Mio@愛知 Yoga Class	7 10:00~11:00 ヨガ デトックス IR Mari@神奈川 Yoga Class
8 10:00~11:00 リラックスヨガ ほぐして心身を整える IR Chihiro@大阪 Relax Yoga Class	9 10:00~11:00 ヨガ 肩こり改善 IR Eriko@東京 Yoga Class	10 20:30~21:30 ヨガ 夜のハタヨガ IR Chihiro@大阪 Yoga Class	11 10:00~11:00 ピラティス 全身フロー IR Ayana@埼玉 Pilates Class	12 20:45~21:45 Re:Body 骨盤調整 IR Tomoko@兵庫 Re:Body Class	13 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	14 20:15~21:15 ピラティス コアトレ&リラックス IR Takahiro@大阪 Pilates Class
15 10:00~11:00 ヨガ 朝の体を目覚めさせる IR Ayumi@長崎 Yoga Class	16 20:30~21:30 リラックスヨガ 熟睡へ導く夜時間 IR Mizuki@青森 Relax Yoga Class	17 10:00~11:00 ヨガ リフレッシュ IR Haruka@北海道 Yoga Class	18 20:45~21:45 リラックスヨガ 骨盤調整 IR Takahiro@大阪 Relax Yoga Class	19 10:00~11:00 リラックスヨガ コンディショニング IR Miki@神奈川 Relax Yoga Class	20 20:45~21:45 ヨガ 爽快フロー IR Mio@愛知 Yoga Class	21 10:00~11:00 ヨガ デトックス IR Mari@神奈川 Yoga Class
22 10:15~11:15 パワーヨガ ビギナーフロー IR Takahiro@大阪 Power Yoga Class	23 10:00~11:00 ヨガ 肩こり改善 IR Eriko@東京 Relax Yoga Class	24 20:30~21:30 ヨガ 夜のハタヨガ IR Chihiro@大阪 Yoga Class	25 10:00~11:00 ピラティス 全身フロー IR Ayana@埼玉 Pilates Class	26 20:30~21:30 リラックスヨガ 熟睡へ導く夜時間 IR Mizuki@青森 Relax Yoga Class	27 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	28 10:00~11:00 ピラティス 体幹の安定とリフレッシュ IR Rena@東京 Pilates Class
29 20:00~21:00 リラックスヨガ お休み前の全身リセット IR Maiko@鹿児島 Relax Yoga Class	30 20:15~21:15 リラックスヨガ 骨盤調整 IR Takahiro@大阪 Relax Yoga Class	31 20:30~21:30 ヨガ 夜のハタヨガ IR Chihiro@大阪 Yoga Class	1 20:45~21:45 リラックスヨガ 骨盤調整 IR Takahiro@大阪 Relax Yoga Class	2 20:30~21:30 リラックスヨガ 熟睡へ導く夜時間 IR Mizuki@青森 Relax Yoga Class	3 20:45~21:45 ヨガ 爽快フロー IR Mio@愛知 Yoga Class	4 20:15~21:15 ピラティス コアトレ&リラックス IR Takahiro@大阪 Pilates Class