

03

MAR

2026

SUNDAY	MONDAY	TUESDAY	WEDNESDAY	THURSDAY	FRIDAY	SATURDAY
1 10:00~11:00 ヨガ 朝の体を目覚めさせる IR Ayumi@長崎 Yoga Class	2	3 10:00~11:00 ヨガ リフレッシュ IR Haruka@北海道 Yoga Class	4	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	7 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 ヨガ×ちょいトレ IR Kanae@奈良 Relax 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 ヨガ 爽快フロー IR Mio@愛知 Yoga Class	
8	9 10:00~11:00 ヨガ 肩こり改善 IR Eriko@東京 Yoga Class	10	11 10:00~11:00 ピラティス 全身フロー IR Ayana@埼玉 Pilates Class	12	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 10:00~11:00 ヨガ 疲れにくい体をつくる IR Mizuki@青森 Yoga Class
20:00~21:00 リラックスヨガ ゆったりフロー IR Fuzuki@埼玉 Relax Yoga Class		20:30~21:30 ヨガ 夜のハタヨガ IR Chihiro@大阪 Yoga Class		20:45~21:45 Re:Body 骨盤調整 IR Tomoko@兵庫 ReBody Class		20:15~21:15 ピラティス コアトレとリラックス 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	17 10:00~11:00 ヨガ リフレッシュ IR Haruka@北海道 Yoga Class	18	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	21 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 ヨガ×ちょいトレ IR Kanae@奈良 Relax Yoga Class		20:45~21:45 ヨガ 呼吸を深める IR Takahiro@大阪 Yoga Class		20:00~21:00 ヨガ 爽快フロー IR Mio@愛知 Yoga Class	
22	23 10:00~11:00 ヨガ 肩こり改善 IR Eriko@東京 Yoga Class	24	25 10:00~11:00 ピラティス 全身フロー IR Ayana@埼玉 Pilates Class	26	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
20:00~21:00 リラックスヨガ 自律神経ととのえ IR Hitomi@タイ Relax Yoga Class		20:30~21:30 ヨガ 夜のハタヨガ IR Chihiro@大阪 Yoga Class		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		20:15~21:15 ピラティス コアトレとリラックス IR Takahiro@大阪 Pilates Class
29 10:00~11:00 ヨガ 一日のはじまりに、呼吸を整える IR Mayu@愛媛 Yoga Class	30	31 10:00~11:00 ヨガ すっきりフロー IR Fuzuki@埼玉 Yoga Class				
	20:30~21:30 リラックスヨガ ほぐして心身を整える IR Chihiro@大阪 Relax Yoga Class					