２０１８年　７月高松ＹＯＧＡスケジュール

MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT	SUN
						1
						SUP yoga@浜の宮ビーチ
2	3	4	5	6	7	8
9:45 TOSHIKO コンディショニングヨガ	10:00 TAKAKO コアトレヨガ			10:00 NATSUKI 肩甲骨Ⓡヨガ	10:00 SAE リラックスヨガ	10:00 NATSUKI 肩甲骨Ⓡヨガ
11:00 EMIRI ボディチューニングヨガ			11:00 Nao やさしい太陽礼拝	11:15 EMIRI ボディチューニングヨガ		
		20:00 Koto やさしいストレッチヨガ	20:00 YUKI リラックスアロマヨガ			
20:15 hitomi ヘルスタイルアップヨガ	20:30 AKIKO リラックスヨガ		21:30 SAE ヨガフロー			
9	10	11	12	13	14	15
9:45 TOSHIKO コンディショニングヨガ	10:00 TAKAKO コアトレヨガ			10:00 NATSUKI 肩甲骨Ⓡヨガ	10:00 NATSUKI 肩甲骨Ⓡヨガ	10:00 YUKI リラックスヨガ
11:00 EMIRI ボディチューニングヨガ		11:30 maiko ベーシックヨガ	11:00 Nao やさしい太陽礼拝	11:15 EMIRI ボディチューニングヨガ		
		20:00 Koto やさしいストレッチヨガ	20:00 YUKI リラックスアロマヨガ			
20:15 hitomi ヘルスタイルアップヨガ	20:30 AKIKO リラックスヨガ		21:30 SAE ヨガフロー			
16	17	18	19	20	21	22
9:45 TOSHIKO コンディショニングヨガ	10:00 TAKAKO コアトレヨガ			10:00 NATSUKI 肩甲骨Ⓡヨガ	10:00 SAE リラックスヨガ	10:00 SAE 肩甲骨Ⓡヨガ
11:00 EMIRI ボディチューニングヨガ		11:30 maiko ベーシックヨガ	11:00 Nao やさしい太陽礼拝	11:15 EMIRI ボディチューニングヨガ		
		20:00 Koto やさしいストレッチヨガ	20:00 YUKI リラックスアロマヨガ			
20:15 hitomi ヘルスタイルアップヨガ	20:30 AKIKO リラックスヨガ	21:15 SAE 肩甲骨®ヨガ	21:30 SAE ヨガフロー			
23	24	25	26	27	28	29
9:45 TOSHIKO コンディショニングヨガ	10:00 TAKAKO コアトレヨガ			10:00 NATSUKI 肩甲骨Ⓡヨガ	10:00 SAE 肩甲骨Ⓡヨガ	10:00 YUKI リラックスヨガ
		11:30 maiko ベーシックヨガ	11:00 Nao やさしい太陽礼拝	11:15 EMIRI ボディチューニングヨガ		
		20:00 Koto やさしいストレッチヨガ	20:00 YUKI リラックスアロマヨガ		19:45 満月ヨガ ¥1000 @高松スタジオ　屋上	
20:15 hitomi ヘルスタイルアップヨガ	20:30 AKIKO リラックスヨガ		21:30 SAE ヨガフロー			
30	31					
9:45 TOSHIKO コンディショニングヨガ	10:00 TAKAKO コアトレヨガ					
11:00 EMIRI ボディチューニングヨガ						
20:15 hitomi ヘルスタイルアップヨガ	20:30 AKIKO リラックスヨガ					

お子様連れでの参加が可能なクラスです。
(火曜・10:00～／金曜・11:15～)

運動量が多いクラス。ヨガに慣れている方が対象です。

７/２８　満月ヨガ
高松スタジオ
屋上で行います(雨天の場合:屋内にて)
参加費：¥1,000
ご参加お待ちしてます(^^♪