

2017年8月四ヶ郷スケジュール

MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT	SUN
	1	2	3	4	5	6
		9:45 maiko 女性のためのヨガ		9:45 CHIHOCO アドバンスフロー		
			10:30 Licca シェイプアップヨガ	11:15 EMIRI ボディチューニングヨガ		
	13:30 CHIHOCO 肩甲骨ヨガ®					
	20:30 maiko リラックスヨガ		20:30 CHIHOCO 背骨メンテナンスヨガ			
7	8	9	10	11	12	13
		9:45 maiko 女性のためのヨガ				
10:30 Nao やさしい朝ヨガ	13:30 CHIHOCO 肩甲骨ヨガ®		10:30 Licca シェイプアップヨガ			
	19:30~20:45 CHIHOCO 満月ヨガ・瞑想@高松スタジオ (参加費1,000円)		20:30 CHIHOCO 背骨メンテナンスヨガ			
14	15	16	17	18	19	20
		9:45 maiko 女性のためのヨガ				
			10:30 Licca シェイプアップヨガ	11:15 EMIRI ボディチューニングヨガ		
			20:30 CHIHOCO 背骨メンテナンスヨガ			
21	22	23	24	25	26	27
		9:45 maiko 女性のためのヨガ		9:45 CHIHOCO アドバンスフロー		
10:30 Nao やさしい朝ヨガ	13:30 CHIHOCO 肩甲骨ヨガ®		10:30 Licca シェイプアップヨガ	11:15 EMIRI ボディチューニングヨガ		
	20:30 maiko リラックスヨガ		20:30 CHIHOCO 背骨メンテナンスヨガ			
28	29	30	31			
		9:45 maiko 女性のためのヨガ				
10:30 Nao やさしい朝ヨガ	13:30 CHIHOCO 肩甲骨ヨガ®					
	20:30 maiko 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。

 運動量が多いクラス。ヨガに慣れている方が対象です。