

2016年11月高松ヨガスケジュール

MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT	SUN
	1	2	3	4	5	6
	9:45 Licca モーニングヨガ		9:45 AKIKO リラックスヨガ	9:45 Licca 美ボディヨガ		9:45 NATSUKI 肩甲骨ヨガ
	11:00 NATSUKI リズムシェイプヨガ	11:00 桃歌 肩甲骨ヨガ*			10:00 maiko ハタヨガ	
		20:00 SAE リフレッシュヨガ	20:00 YUKI リラックスアロマヨガ			
	20:30 AKIKO リラックスヨガ	21:15 SAE 肩甲骨ヨガ*				
7	8	9	10	11	12	13
9:45 TOSHIKO ヘルシーヨガ			9:45 AKIKO リラックスヨガ	9:45 maiko 女性のためのヨガ		9:45 SAE 肩甲骨ヨガ
11:00 EMIRI ボディチューニングヨガ	11:00 NATSUKI リズムシェイプヨガ	11:00 桃歌 肩甲骨ヨガ*		11:00 maiko ハタヨガ		
		20:00 SAE リフレッシュヨガ	20:00 YUKI リラックスアロマヨガ			
20:30 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			
14	15	16	17	18	19	20
9:45 TOSHIKO ヘルシーヨガ	9:45 Licca モーニングヨガ		9:45 AKIKO リラックスヨガ	ウェイロンベルディングWS 和歌山城前Studio		9:45 Nari ヴェンヤサフロー
11:00 EMIRI ボディチューニングヨガ	11:00 NATSUKI リズムシェイプヨガ	11:00 桃歌 肩甲骨ヨガ*			10:00 maiko ハタヨガ	
		20:00 SAE リフレッシュヨガ	ウェイロンベルディングWS 和歌山城前Studio			
20:30 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			
21	22	23	24	25	26	27
9:45 TOSHIKO ヘルシーヨガ	9:45 Licca モーニングヨガ		9:45 AKIKO リラックスヨガ	9:45 maiko 女性のためのヨガ		9:45 Nari ヴェンヤサフロー
11:00 EMIRI ボディチューニングヨガ	11:00 NATSUKI リズムシェイプヨガ	11:00 桃歌 肩甲骨ヨガ*		11:00 maiko ハタヨガ	10:00 maiko ハタヨガ	
			20:00 YUKI リラックスアロマヨガ			
20:30 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			
28	29	30				
9:45 TOSHIKO ヘルシーヨガ	9:45 Licca モーニングヨガ					
11:00 EMIRI ボディチューニングヨガ	11:00 NATSUKI リズムシェイプヨガ					
		20:00 SAE リフレッシュヨガ				
20:30 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*				

お子様連れでの参加が可能なクラスです。
運動量が少し多いクラス。燃焼したい方は是非。