

## 2016年12月高松ヨガスケジュール

MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT	SUN
			1	2	3	4
			9:45 AKIKO リラックスヨガ	9:45 maiko 女性のためのヨガ		9:45 NATSUKI 肩甲骨ヨガ
				11:00 maiko ハタヨガ	10:00 maiko ハタヨガ	
			20:00 YUKI リラックスヨガ			
			21:30 SAE ヨガフロー			
5	6	7	8	9	10	11
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		
11:00 EMIRI ボディチューニングヨガ	11:15 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	峯岸道子先生WS 和歌山城前Studio
			20:00 YUKI リラックスヨガ		峯岸道子先生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			
12	13	14	15	16	17	18
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	S T U D I O 休 業 日		9:45 SAE 肩甲骨ヨガ
11:00 EMIRI ボディチューニングヨガ	11:15 NATSUKI リズムシェイプヨガ	11:00 桃歌 肩甲骨ヨガ*			12:00 SAE 肩甲骨ヨガ*	
		20:00 SAE リフレッシュヨガ	20:00 YUKI リラックスヨガ			
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			
19	20	21	22		23	24
9:45 TOSHIKO ヘルシーヨガ	9:45 Licca モーニングヨガ		10:00 CHIHCO 背骨メンテナンスヨガ	9:45 maiko 女性のためのヨガ		9:30 Nari ヴィンヤサフロー
11:15 CHIHOCO ヨガ棒	11:15 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			
26	27	28	29	30	31	
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	S T U D I O 休 業 日	
11:00 EMIRI ボディチューニングヨガ	11:15 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 YUKI リラックスヨガ			
20:30 hitomi ヘルスタイルアップヨガ	20:30 AKIKO リラックスヨガ					

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。