

2017年8月高松YOGA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 Licca モーニングヨガ	10:00 SAE ハタヨガ	10:00 SAE 肩甲骨ヨガ®
	11:15 NATSUKI リズムシェイプヨガ	11:30 maiko ハタヨガ	11:00 Nao やさしい太陽礼拝	11:00 Licca 美ボディヨガ		
	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			
7	8	9	10	11	12	13
9:45 TOSHIKO ヘルシーヨガ	9:45 Licca モーニングヨガ				10:00 SAE 肩甲骨ヨガ®	休
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	11:30 maiko ハタヨガ	11:00 Nao やさしい太陽礼拝	11:00 SAE ヨガフロー		
	19:30~20:45 CHIHOCHO 満月ヨガ・瞑想@高松スタジオ (参加費1,000円)		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		21:15 SAE 肩甲骨ヨガ®	21:30 SAE ヨガフロー			
14	15	16	17	18	19	20
休	休			9:45 Licca モーニングヨガ	10:00 SAE ハタヨガ	10:00 SAE 肩甲骨ヨガ®
			11:30 maiko ハタヨガ	11:00 Nao やさしい太陽礼拝	11:00 Licca 美ボディヨガ	
				20:00 YUKI リラックスアロマヨガ		
			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 Licca モーニングヨガ	10:00 misayo リセットヨガ	10:00 NATSUKI ミュージックフロー
11:00 EMIRI ボディチューニングヨガ	11:00 Licca シェイプアップヨガ	11:30 maiko ハタヨガ	11:00 Nao やさしい太陽礼拝	11:00 Licca 美ボディヨガ		
			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		21:15 SAE 肩甲骨ヨガ®	21:30 SAE ヨガフロー			
28	29	30	31			
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	11:15 NATSUKI リズムシェイプヨガ	11:30 maiko ハタヨガ	11:00 Nao やさしい太陽礼拝			
			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	20:15 SAE 肩甲骨ヨガ®	21:30 SAE ヨガフロー			

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。