

2018年 7月四ヶ郷スケジュール

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 CHIHOCO アドバンスフロー			
10:30 Kana ストレッチヨガ				11:15 TAKAKO リラックスヨガ			
	13:30 CHIHOCO 肩甲骨ヨガ@		20:30 CHIHOCO 背骨メンテナンスヨガ				
9	10	11	12	13	14	15	
		9:45 maiko ベーシックヨガ		9:45 CHIHOCO アドバンスフロー			
10:30 Kana ストレッチヨガ				11:15 TAKAKO リラックスヨガ			
	13:30 CHIHOCO 肩甲骨ヨガ@		20:30 CHIHOCO 背骨メンテナンスヨガ				
16	17	18	19	20	21	22	
		9:45 maiko ベーシックヨガ		9:45 CHIHOCO アドバンスフロー			
	13:30 CHIHOCO 肩甲骨ヨガ@		20:30 CHIHOCO 背骨メンテナンスヨガ	11:15 TAKAKO リラックスヨガ			
23	24	25	26	27	28	29	
		9:45 maiko ベーシックヨガ		9:45 CHIHOCO アドバンスフロー			
10:30 Kana ストレッチヨガ				11:15 TAKAKO リラックスヨガ			
	13:30 CHIHOCO 肩甲骨ヨガ@				19:45 満月ヨガ ¥1000 @高松スタジオ 屋上		
30	31						
10:30 Kana ストレッチヨガ	お子様連れでの参加が可能なクラスです。 (毎週月曜・10:30、火曜・13:30、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。						