

2018年 10月高松YOGAスケジュール

MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT	SUN
1	2	3	4	5	6	7
9:45 TOSHIKO コンディショニングヨガ	10:00 TAKAKO コアトレヨガ			10:00 NATSUKI 肩甲骨®ヨガ	10:00 YUKI リラックスヨガ	休
11:00 EMIRI ボディチューニングヨガ		11:30 maiko ベーシックヨガ	11:00 Nao やさしい太陽礼拝	11:15 EMIRI ボディチューニングヨガ		
20:15 hitomi ヘルスタイルアップヨガ	20:30 AKIKO リラックスヨガ	20:00 Koto やさしいストレッチヨガ	21:30 SAE ヨガフロー			
8	9	10	11	12	13	14
9:45 TOSHIKO コンディショニングヨガ	10:00 TAKAKO コアトレヨガ			10:00 NATSUKI 肩甲骨®ヨガ	10:00 SAE 肩甲骨®ヨガ	10:00 SAE ヨガフロー
11:00 TOSHIKO 歩く瞑想&ラフターヨガ		11:30 maiko ベーシックヨガ	11:00 Nao やさしい太陽礼拝	11:15 EMIRI ボディチューニングヨガ		
19:00 hitomi ヘルスタイルアップヨガ		20:00 YUKI リラックスヨガ	20:00 YUKI リラックスアロマヨガ	20:00 Koto やさしいストレッチヨガ		
15	16	17	18	19	20	21
9:45 TOSHIKO コンディショニングヨガ	10:00 TAKAKO コアトレヨガ			10:00 NATSUKI 肩甲骨®ヨガ	10:00 NATSUKI 肩甲骨®ヨガ	10:00 SAE リラックスヨガ
11:00 EMIRI ボディチューニングヨガ		11:30 YUKI リラックスヨガ	11:00 Nao やさしい太陽礼拝	11:15 EMIRI ボディチューニングヨガ		
20:15 hitomi ヘルスタイルアップヨガ	20:30 SAE 肩甲骨®ヨガ		20:00 YUKI リラックスアロマヨガ	20:00 Koto やさしいストレッチヨガ		
22	23	24	25	26	27	28
9:45 TOSHIKO コンディショニングヨガ	10:00 TAKAKO コアトレヨガ			10:00 NATSUKI 肩甲骨®ヨガ	10:00 SAE ヨガフロー	10:00 NATSUKI 肩甲骨®ヨガ
11:00 EMIRI ボディチューニングヨガ		11:30 maiko ベーシックヨガ	11:00 Nao やさしい太陽礼拝	11:15 EMIRI ボディチューニングヨガ		
20:15 hitomi ヘルスタイルアップヨガ	20:30 AKIKO リラックスヨガ	20:00 Koto やさしいストレッチヨガ	20:00 YUKI リラックスアロマヨガ	20:00 Koto やさしいストレッチヨガ		
29	30	31	<div style="background-color: #ffff00; width: 40px; height: 15px; display: inline-block; margin-right: 5px;"></div> お子様連れでの参加が可能なクラス (火曜・10:00～/金曜・11:15～)			
9:45 TOSHIKO コンディショニングヨガ	10:00 TAKAKO コアトレヨガ	11:30 maiko ベーシックヨガ				
11:00 EMIRI ボディチューニングヨガ						
20:15 hitomi ヘルスタイルアップヨガ	20:30 AKIKO リラックスヨガ	20:00 Koto やさしいストレッチヨガ	<div style="background-color: #c8e6c9; width: 40px; height: 15px; display: inline-block; margin-right: 5px;"></div> 運動量が多いクラス。 ヨガに慣れている方が対象です			