

2019年 1月高松YOGAスケジュール

MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT	SUN
	1	2	3	4	5	6
	休	休	休	休	10:00 SAE ヨガフロー	休
7	8	9	10	11	12	13
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 kana リフレッシュヨガ	10:00 SAE リフレッシュヨガ	10:00 YUKI リラックスヨガ
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		
			20:00 YUKI リラクサアロマヨガ			
20:15 hitomi ヘルスタイルアップヨガ	20:30 YUKI 肩甲骨®ヨガ	20:00 Koto やさしいストレッチヨガ	21:30 SAE ヨガフロー			
14	15	16	17	18	19	20
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 kana リフレッシュヨガ		10:00 YUKI 肩甲骨®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		
18:00 hitomi ヨガ棒			20:00 YUKI リラクサアロマヨガ		休	
	20:30 Nao 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			
21	22	23	24	25	26	27
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 kana リフレッシュヨガ	10:00 SAE 肩甲骨®ヨガ	10:00 YUKI リラックスヨガ
11:00 EMIRI ボディチューニングヨガ		11:30 YUKI 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		
			20:00 YUKI リラクサアロマヨガ			
20:15 hitomi ヘルスタイルアップヨガ	20:30 YUKI 肩甲骨®ヨガ	20:00 Koto やさしいストレッチヨガ	21:30 SAE ヨガフロー			
28	29	30	31	<div style="display: flex; justify-content: space-around; align-items: center;"> <div style="background-color: #ffffcc; padding: 5px;"> お子様連れでの参加が可能なクラス (火曜・10:00~/金曜・11:15~) </div> <div style="background-color: #c8e6c9; padding: 5px;"> 運動量が多いクラス。 ヨガに慣れている方が対象です </div> </div>		
9:45 TOSHIKO コンディショニングヨガ	10:00 TAKAKO コアトレヨガ					
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			
			20:00 YUKI リラクサアロマヨガ			
20:15 hitomi ヘルスタイルアップヨガ	20:30 Nao 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			