

## 2019年 5月四ヶ郷スケジュール

MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT	SUN	
		1	2	3	4	5	
			10:00 CHIHOCO ベーシックフロー @高松スタジオ		10:00 CHIHOCO ヨガフロー @高松スタジオ		
			5/1~5/6までのヨガレッスン、ヨガダイフリー会員様もご利用いただけます(^^)				
6	7	8	9	10	11	12	
				9:45 CHIHOCO アドバンスフロー		峯岸道子 特別講座 <b>Michiko Style Flow</b> 13:30~15:30 @高松スタジオ	
			10:30 misayo リラックスヨガ				
20:15 hitomi ヘルスタイルアップヨガ @高松スタジオ	13:30 misayo 肩こり改善ヨガ			20:00 CHIHOCO ハタヨガ			
13	14	15	16	17	18	19	
				9:45 CHIHOCO アドバンスフロー			
10:30 Kana ストレッチヨガ			10:30 misayo リラックスヨガ				
	13:30 misayo 肩こり改善ヨガ			20:00 CHIHOCO ハタヨガ			
20	21	22	23	24	25	26	
10:30 Kana ストレッチヨガ			10:30 misayo リラックスヨガ				
	13:30 misayo 肩こり改善ヨガ			20:00 CHIHOCO ハタヨガ			
27	28	29	30	31			
				9:45 CHIHOCO アドバンスフロー			
10:30 Kana ストレッチヨガ			10:30 misayo リラックスヨガ				
	13:30 misayo 肩こり改善ヨガ						

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、木曜・10:30)

運動量が多いクラス。ヨガに慣れている方が対象です。