

2019年 7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	9:45 CHIHOCO ヨガフロー		10:00 kana リフレッシュヨガ	10:00 YUKI リラックスヨガ	10:00 SAE ヨガフロー
11:00 EMIRI ボディチューニングヨガ			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	20:00 hitomi 肩甲骨ヨガ®	20:00 takako リラックスヨガ	20:00 YUKI リラックスアロマヨガ	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	9:45 CHIHOCO ヨガフロー		10:00 kana リフレッシュヨガ	10:00 YUKI リラックスヨガ	10:00 SAE ヨガフロー
11:00 EMIRI ボディチューニングヨガ			11:00 miki やさしい太陽礼拝	11:15 misayo 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	20:00 Nao リラックスヨガ	20:00 Koto リラックスヨガ	20:00 YUKI リラックスアロマヨガ	21:30 SAE ヨガフロー		
15	16	17	18	19	20	21
9:45 TOSHIKO コンディショニングヨガ		9:45 miki ヨガフロー		10:00 kana リフレッシュヨガ	10:00 SAE 太陽礼拝	10:00 SAE 肩甲骨ヨガ®
			11:00 Nao やさしい太陽礼拝	11:15 miki ボディコントロールヨガ		
20:15 hitomi ヘルスタイルアップヨガ	20:00 hitomi 肩甲骨ヨガ®	20:00 Koto リラックスヨガ	20:00 YUKI リラックスアロマヨガ	21:30 SAE ヨガフロー		
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	9:45 miki ヨガフロー		10:00 kana リフレッシュヨガ	10:00 YUKI リラックスヨガ	10:00 YUKI リラックスヨガ
11:00 miki ボディコントロールヨガ			11:00 Nao やさしい太陽礼拝	11:15 miki ボディコントロールヨガ		
20:15 hitomi ヘルスタイルアップヨガ	20:00 Nao リラックスヨガ	20:00 YUKI リラックスヨガ	21:30 Koto ヨガフロー			
29	30	31	<div style="background-color: #ffffcc; padding: 5px; margin-bottom: 10px;"> 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>			
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						
20:15 hitomi ヘルスタイルアップヨガ	20:00 Koto リラックスヨガ					