

2019年 9月四ヶ郷スケジュール

MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT	SUN
						1
2	3	4	5	6	7	8
10:30 Kana ストレッチヨガ	13:30 misayo 肩こり改善ヨガ		10:30 misayo リラックスヨガ	9:45 CHIHOCO アドバンスフロー		
			20:00 CHIHOCO ハタヨガ			
9	10	11	12	13	14	15
10:30 Kana ストレッチヨガ	13:30 misayo 肩こり改善ヨガ		10:30 misayo リラックスヨガ	9:45 CHIHOCO アドバンスフロー		
			20:00 CHIHOCO ハタヨガ			
16	17	18	19	20	21	22
		10:30 ★aoi ストレッチヨガ	10:30 misayo リラックスヨガ	9:45 CHIHOCO アドバンスフロー		
	13:30 misayo 肩こり改善ヨガ		20:00 CHIHOCO ハタヨガ			
23	24	25	26	27	28	29
			10:30 misayo リラックスヨガ			
30						
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、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。