

2019年 9月高松YOGAスケジュール

MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT	SUN
<p>★トライアルクラス ★マークがついているクラスは、フリー会員様は無料で、チケット会員様・非会員様も¥500でお入りいただけます(^^)♪ 是非ご体験ください！</p>						1
						10:00 SAE 肩甲骨ヨガ®
2	3	4	5	6	7	8
9:45 TOSHIKO コンディショニングヨガ	10:00 takako 肩甲骨ヨガ®	10:30 ★aoi ストレッチヨガ	10:30 miki ボディコントロールヨガ	10:00 kana リフレッシュヨガ	9:45 misayo リラックスヨガ	10:00 SAE ナチュラルフローヨガ
	13:30 ★YUMI リラックスヨガ			11:15 EMIRI ボディチューニングヨガ		11:15 ★naa 親子ヨガ
20:15 hitomi ヘルスタイルアップヨガ	20:00 ★naa リフレッシュヨガ	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 ナチュラルフローヨガ	19:45 ★mi-i 姿勢改善ヨガ	
9	10	11	12	13	14	15
9:45 TOSHIKO コンディショニングヨガ	10:00 takako 肩甲骨ヨガ®		9:45 ★KANA デトックスyoga	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		11:00 ★ai スタイルアップヨガ	11:00 ★KYOKO リフレッシュヨガ	11:15 EMIRI ボディチューニングヨガ		11:15 ★ほっしー ハタヨガ
20:15 hitomi ヘルスタイルアップヨガ	20:15 ★NOZOMI 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 ナチュラルフローヨガ			
16	17	18	19	20	21	22
9:45 TOSHIKO コンディショニングヨガ	10:00 takako 肩甲骨ヨガ®	10:30 miki ボディコントロールヨガ	9:45 ★KANA シェイプアップyoga	10:00 kana リフレッシュヨガ	10:00 YUKI リラックスヨガ	10:00 SAE ナチュラルフローヨガ
	13:30 ★YUMI 姿勢改善ヨガ			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 ★naa 腰痛改善ヨガ	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 ナチュラルフローヨガ	20:00 ★ほっしー リラックスヨガ	
23	24	25	26	27	28	29
10:00 SAE やさしいヨガ	10:00 takako 肩甲骨ヨガ®		9:45 ★KANA デトックスyoga	10:00 kana リフレッシュヨガ	9:45 misayo リラックスヨガ	10:00 YUKI 肩甲骨ヨガ®
		11:00 ★ai スタイルアップヨガ	11:00 ★KYOKO リフレッシュヨガ	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 ★naa 快眠ヨガ	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 ナチュラルフローヨガ	20:00 ★ほっしー 股関節ヨガ	
30						
9:45 TOSHIKO コンディショニングヨガ						
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						

お子様連れでの参加が可能なクラス
(火曜・10:00～/金曜・11:15～)

運動量が多いクラス。
ヨガに慣れている方が対象です