

2019年 10月高松YOGAスケジュール

MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT	SUN
	1	2	3	4	5	6
<div style="border: 2px solid green; border-radius: 15px; padding: 5px;"> <p>★トライアルクラス (★マークのクラス) フリー会員様⇒無料 チケット会員様⇒¥500 非会員様⇒¥500</p> </div>	10:00 takako 肩甲骨ヨガ®		9:45 ★KANA シェイプアップyoga	10:00 kana リフレッシュヨガ	10:00 SAE ナチュラルフローヨガ	10:00 SAE 肩甲骨ヨガ®
	11:15 ★aoi ストレッチヨガ	11:00 ★ai スタイルアップヨガ	13:30 ★YUMI リラックスヨガ	11:15 EMIRI ボディチューニングヨガ		
	20:30 ★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	20:00 SAE ナチュラルフローヨガ	20:00 ★ほっしー 心と体リセットヨガ	
7	8	9	10	11	12	13
9:45 TOSHIKO コンディショニングヨガ	10:00 takako 肩甲骨ヨガ®	9:45 ★kumi ボディメンテナンスヨガ	9:45 ★KANA デトックスyoga	10:00 kana リフレッシュヨガ	9:45 misayo 肩こり改善ヨガ	10:00 YUKI リラックスヨガ
11:00 EMIRI ボディチューニングヨガ	11:15 ★Maiko リフレッシュヨガ	11:00 ★michiyo 女性のためのヨガ	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	20:15 ★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			
20:15 hitomi ヘルスタイルアップヨガ	20:15 ★naa ボディメイクヨガ	20:00 Koto リラックスヨガ	21:30 SAE ナチュラルフローヨガ	21:30 SAE ナチュラルフローヨガ		
14	15	16	17	18	19	20
9:45 TOSHIKO コンディショニングヨガ	10:00 takako 肩甲骨ヨガ®	9:45 CHIHOCO ヨガフロー	9:45 ★KANA シェイプアップyoga	10:00 kana リフレッシュヨガ	10:00 SAE ナチュラルフローヨガ	10:00 YUKI 肩甲骨ヨガ®
	13:30 Raw cosmetic WS 詳細は別紙をご覧ください	11:00 ★kumi ボディメンテナンスヨガ	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	20:30 ★naa ボディメイクヨガ	20:00 Koto リラックスヨガ	20:00 YUKI リラックスアロマヨガ	20:00 ★ほっしー 心と体リセットヨガ		
21	22	23	24	25	26	27
9:45 TOSHIKO コンディショニングヨガ	10:00 takako 肩甲骨ヨガ®	9:45 ★michiyo 女性のためのヨガ	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 SAE ナチュラルフローヨガ
11:00 EMIRI ボディチューニングヨガ		11:00 ★Maiko リフレッシュヨガ	11:00 ★KYOKO フレックスヨガ	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 Koto リラックスヨガ	20:00 YUKI リラックスアロマヨガ			
		20:00 Koto リラックスヨガ	21:30 SAE ナチュラルフローヨガ			
28	29	30	31	<div style="background-color: #ffffcc; padding: 5px; margin-bottom: 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>		
9:45 TOSHIKO コンディショニングヨガ	10:00 takako 肩甲骨ヨガ®	9:45 CHIHOCO ヨガフロー	9:45 ★KANA シェイプアップyoga			
11:00 EMIRI ボディチューニングヨガ	11:15 ★aoi ストレッチヨガ	11:00 ★ai スタイルアップヨガ	13:30 ★YUMI 肩こり改善ヨガ			
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			
		20:00 Koto リラックスヨガ	21:30 SAE ナチュラルフローヨガ			