

2019年 11月高松YOGAスケジュール

MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT	SUN
				1	2	3
	<p>お子様連れでの参加が可能なクラス (月・13:30~/火・10:00~/木・10:00~/金・11:15~)</p> <p>運動量が多いクラス。 ヨガに慣れている方が対象です</p>			<p>10:00 kana ストレッチ&スローヨガ</p> <p>11:15 EMIRI 骨盤底筋トレーニングヨガ</p> <p>12:30 kumi ボディリリースヨガ</p>	<p>10:00 SAE 肩甲骨ヨガ®</p>	休
4	5	6	7	8	9	10
<p>9:45 TOSHIKO コンディショニングヨガ</p> <p>13:30 KANA ピラティスとヨガ</p> <p>19:30 hitomi ヘルスタイルアップヨガ</p>	<p>10:00 takako リフレッシュヨガ</p> <p>11:15 KANA 肩こり改善ヨガ</p> <p>13:30 michiyo 女性のためのヨガ</p> <p>20:15 naa 快眠ヨガ</p>	<p>9:45 Anny ベーシックフローヨガ</p> <p>11:00 ai スタイルアップヨガ</p> <p>20:00 Koto リラックスヨガ</p>	<p>①10:00~ ハド・ピンヤが簡単になるWS</p> <p>②12:30~ アクロヨガ体験会&タイマッサージ @高松スタジオ ※詳細は各スタジオに掲示中</p> <p>20:00 YUKI リラックスアロマヨガ</p> <p>21:30 SAE ナチュラルフローヨガ</p>	<p>10:00 kana ストレッチ&スローヨガ</p> <p>11:15 EMIRI 骨盤底筋トレーニングヨガ</p> <p>12:30 kumi ボディリリースヨガ</p> <p>20:00 ほっしー 心・体リセットヨガ</p>	<p>9:45 misayo リラックスヨガ</p>	<p>10:00 SAE ナチュラルフローヨガ</p>
11	12	13	14	15	16	17
<p>9:45 TOSHIKO コンディショニングヨガ</p> <p>11:00 EMIRI ボディチューニングヨガ</p> <p>13:30 KANA ピラティスとヨガ</p> <p>20:15 hitomi ヘルスタイルアップヨガ</p>	<p>10:00 takako リフレッシュヨガ</p> <p>11:15 YUKI 肩甲骨ヨガ®</p> <p>13:30 michiyo 女性のためのヨガ</p> <p>20:15 michiyo リラックスヨガ</p>	<p>9:45 Anny ベーシックフローヨガ</p> <p>11:00 Maiko リフレッシュヨガ</p> <p>20:00 Koto リラックスヨガ</p>	<p>10:00 KYOKO リフレッシュヨガ</p> <p>11:15 YUMI ゆるヨガベーシック</p> <p>13:30 Licca ボディメイクヨガ</p> <p>20:00 YUKI リラックスアロマヨガ</p> <p>21:30 SAE ナチュラルフローヨガ</p>	<p>10:00 kana ストレッチ&スローヨガ</p> <p>11:15 EMIRI 骨盤底筋トレーニングヨガ</p> <p>12:30 kumi ボディリリースヨガ</p>	<p>9:45 misayo リラックスヨガ</p>	<p>10:00 YUKI 肩甲骨ヨガ®</p>
18	19	20	21	22	23	24
<p>9:45 TOSHIKO コンディショニングヨガ</p> <p>11:00 EMIRI ボディチューニングヨガ</p> <p>13:30 KANA ピラティスとヨガ</p> <p>20:15 hitomi ヘルスタイルアップヨガ</p>	<p>10:00 takako リフレッシュヨガ</p> <p>11:15 YUKI 肩甲骨ヨガ®</p> <p>13:30 michiyo 女性のためのヨガ</p> <p>20:15 naa 快眠ヨガ</p>	<p>9:45 CHIHOHO ヨガフロー</p> <p>11:00 ai スタイルアップヨガ</p> <p>20:00 michiyo リラックスヨガ</p>	<p>10:00 KANA モーニングフローヨガ</p> <p>11:15 YUMI ゆるヨガベーシック</p> <p>13:30 Licca ボディメイクヨガ</p> <p>20:00 YUKI リラックスアロマヨガ</p> <p>21:30 SAE ナチュラルフローヨガ</p>	<p>10:00 kana ストレッチ&スローヨガ</p> <p>11:15 EMIRI 骨盤底筋トレーニングヨガ</p> <p>20:00 ほっしー 心・体リセットヨガ</p>	<p>10:00 SAE ナチュラルフローヨガ</p>	<p>10:00 SAE リラックスヨガ</p>
25	26	27	28	29	30	
<p>9:45 TOSHIKO コンディショニングヨガ</p> <p>11:00 EMIRI ボディチューニングヨガ</p> <p>13:30 KANA ピラティスとヨガ</p> <p>20:15 hitomi ヘルスタイルアップヨガ</p>	<p>10:00 松ぼっくりツリーWS ” @高松スタジオ</p> <p>13:30 michiyo 女性のためのヨガ</p> <p>20:15 naa 快眠ヨガ</p>	<p>9:45 Anny ベーシックフローヨガ</p> <p>20:00 KYOKO リラックスヨガ</p>	<p>11:15 YUMI ゆるヨガベーシック</p> <p>13:30 Licca ボディメイクヨガ</p> <p>20:00 YUKI リラックスアロマヨガ</p> <p>21:30 SAE ナチュラルフローヨガ</p>	<p>10:00 kana ストレッチ&スローヨガ</p> <p>11:15 EMIRI 骨盤底筋トレーニングヨガ</p> <p>12:30 kumi ボディリリースヨガ</p>	<p>10:00 YUKI 肩甲骨ヨガ®</p>	