２０１９年　11月四ヶ郷スケジュール

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、水曜・10:00、木曜・10:00）

運動量が多いクラス。ヨガに慣れている方が対象です。

MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT	SUN
				1	2	3
				9:45 YUMI ヨガフロー		
4	5	6	7	8	9	10
	13:30 misayo 肩こり改善ヨガ	10:00 aoi セルフメンテナンスヨガ	**①10：00～ ﾊﾝﾄﾞ・ﾋﾞｿﾁｬが簡単になるWS ②12：30～ アクロヨガ体験会＆タイマッサージ** ＠高松スタジオ ※詳細は各ｽﾀｼﾞｵに掲示中	9:45 YUMI ヨガフロー		
11	12	13	14	15	16	17
	13:30 misayo 肩こり改善ヨガ	10:00 aoi セルフメンテナンスヨガ	10:00 misayo リラックスヨガ 20:00 CHIHOCO ハタヨガ	9:45 CHIHOCO アドバンスフロー		
18	19	20	21	22	23	24
10:30 Kana ストレッチヨガ	13:30 misayo 肩こり改善ヨガ	10:00 aoi セルフメンテナンスヨガ	10:00 misayo リラックスヨガ 20:00 CHIHOCO ハタヨガ	9:45 CHIHOCO アドバンスフロー		
25	26	27	28	29	30	
10:30 Kana ストレッチヨガ	10:00 松ぼっくりツリーWS ”＠高松スタジオ 13:30 misayo 肩こり改善ヨガ	10:00 aoi セルフメンテナンスヨガ	10:00 misayo リラックスヨガ 20:00 CHIHOCO ハタヨガ	9:45 CHIHOCO アドバンスフロー		