

2019年 12月高松YOGAスケジュール

MON	TUE	WED	THU	SAT	SUN
					1
					休
2	3	4	5	6	7
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 13:30 KANA ピラティスとヨガ 20:15 hitomi ヘルスタイルアップヨガ	10:00~ @高松スタジオ しめ縄づくりWS ¥3000/1人 13:30 michiyo 女性のためのヨガ 20:15 naa 快眠ヨガ	9:45 CHIHOCO ヨガフロー 11:00 ai スタイルアップヨガ 20:00 michiyo リラックスヨガ	10:00 KANA モーニングフローヨガ 11:15 YUMI ゆるヨガベーシック 13:30 Licca ボディメイクヨガ 20:00 YUKI リラックスヨガ 21:30 SAE ナチュラルフローヨガ	10:00 kana ストレッチ&スローヨガ 11:15 EMIRI 骨盤底筋トレーニングヨガ 12:30 Kumi ボディリリースヨガ 20:00 ほっしー 心・体リセットヨガ	10:00 SAE ナチュラルフローヨガ 10:00 SAE 肩甲骨ヨガ®
9	10	11	12	13	14
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 13:30 KANA ピラティスとヨガ 20:15 hitomi ヘルスタイルアップヨガ	10:00 takako リフレッシュヨガ 11:15 YUKI 肩甲骨ヨガ® 13:30 michiyo 女性のためのヨガ 20:15 naa 快眠ヨガ	9:45 Anny ハイシックヨガフロー 11:00 ai スタイルアップヨガ 20:00 michiyo リラックスヨガ	10:00 KANA モーニングフローヨガ 11:15 YUMI ゆるヨガベーシック 13:30 Licca ボディメイクヨガ 20:00 YUKI リラックスヨガ 21:30 SAE ナチュラルフローヨガ	10:00 kana ストレッチ&スローヨガ 11:15 EMIRI 骨盤底筋トレーニングヨガ 12:30 Kumi ボディリリースヨガ 20:00 ほっしー 心・体リセットヨガ	9:45 misayo リラックスヨガ 10:00 SAE ナチュラルフローヨガ
16	17	18	19	20	21
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 13:30 KANA ピラティスとヨガ 20:15 hitomi ヘルスタイルアップヨガ	10:00 takako リフレッシュヨガ 11:15 YUKI 肩甲骨ヨガ® 13:30 michiyo 女性のためのヨガ 20:15 naa 快眠ヨガ	9:45 CHIHOCO ヨガフロー 11:00 ai スタイルアップヨガ 20:00 Koto リラックスヨガ	10:00 KANA モーニングフローヨガ 11:15 YUMI ゆるヨガベーシック 13:30 Licca ボディメイクヨガ 20:00 YUKI リラックスヨガ 21:30 SAE ナチュラルフローヨガ	10:00 kana ストレッチ&スローヨガ 11:15 Anny ハイシックヨガフロー 12:30 Kumi ボディリリースヨガ 20:00 ほっしー 心・体リセットヨガ	10:00 YUKI 肩甲骨ヨガ® 10:00 SAE ナチュラルフローヨガ
23	24	25	26	27	28
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 13:30 KANA ピラティスとヨガ 20:15 hitomi ヘルスタイルアップヨガ	10:00 takako リフレッシュヨガ 11:15 YUKI 肩甲骨ヨガ® 13:30 michiyo 女性のためのヨガ 20:15 naa 快眠ヨガ	9:45 Anny ハイシックヨガフロー 11:00 ai スタイルアップヨガ 20:00 michiyo リラックスヨガ	10:00 KANA モーニングフローヨガ 11:15 YUMI ゆるヨガベーシック 13:30 Licca ボディメイクヨガ 20:00 ほっしー 心・体リラックスヨガ 21:30 SAE ナチュラルフローヨガ	11:15 Anny ハイシックヨガフロー 20:00 ほっしー 心・体リラックスヨガ	10:00~ 太陽礼拝108回 @高松スタジオ ¥1500/1人
30	31				29
休	休				休

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~)

運動量が多いクラス。  
ヨガに慣れている方が対象です

蓮舞LINE QRコード

ご予約はこちらから

(体験のご予約も可)

