

2019年 12月四ヶ郷スケジュール

MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT	SUN
						1
2	3	4	5	6	7	8
	10:00~ @高松スタジオ しめ縄づくりWS ¥3000/1人	10:00 aoi セルフメンテナンスヨガ	10:00 misayo リラックスヨガ	9:45 YUMI ヨガフロー		
	13:30 misayo 肩こり改善ヨガ		20:00 CHIHOCO ハタヨガ			
9	10	11	12	13	14	15
		10:00 aoi セルフメンテナンスヨガ	10:00 misayo リラックスヨガ	9:45 CHIHOCO アドバンスフロー		
10:30 Kana ストレッチヨガ						
	13:30 misayo 肩こり改善ヨガ		20:00 YUMI リラックスヨガ			
16	17	18	19	20	21	22
		10:00 aoi セルフメンテナンスヨガ	10:00 misayo リラックスヨガ	9:45 YUMI ヨガフロー		
10:30 Kana ストレッチヨガ						
	13:30 misayo 肩こり改善ヨガ		20:00 CHIHOCO ハタヨガ			
23	24	25	26	27	28	29
			10:00 misayo リラックスヨガ	9:45 CHIHOCO アドバンスフロー	10:00~ 太陽礼拝108回 @高松スタジオ ¥1500/1人	
10:30 Kana ストレッチヨガ						
	13:30 takako 肩こり改善ヨガ		20:00 YUMI リラックスヨガ			
30	31					

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。

蓮舞LINE QRコード
ご予約はこちらから
(体験のご予約も可)

