

2020年 1月四ヶ郷スケジュール

MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT	SUN
		1	2	3	4	5
		休	休	休	休	休
6	7	8	9	10	11	12
		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			
13	14	15	16	17	18	19
		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			
20	21	22	23	24	25	26
		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			
27	28	29	30	31	蓮舞LINE QRコード ご予約はこちらから📄 (体験のご予約も可)	
		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			



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。