


## 2020年 2月四ヶ郷スケジュール

MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT	SUN
					1	2
蓮舞LINE QRコード ご予約はこちらから📄 (体験のご予約も可)						
						
3	4	5	6	7	8	9
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	9:45 CHIHOCO アドバンスフロー		
			20:00 YUMI リラックスヨガ			
10	11	12	13	14	15	16
10:30 Kana ストレッチヨガ		10:00 aoi セルフメンテナンスヨガ	10:00 misayo リラックスヨガ	9:45 YUMI ヨガフロー		
			20:00 CHIHOCO ハタヨガ			
17	18	19	20	21	22	23
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	9:45 CHIHOCO アドバンスフロー		
			20:00 YUMI リラックスヨガ			
24	25	26	27	28	29	
	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	9:45 YUMI ヨガフロー		
			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。