


2020年 4月蓮舞高松YOGAスケジュール

MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT	SUN
		1	2	3	4	5
蓮舞LINE QRコード ご予約はこちらから (体験のご予約も可)		9:45 Anny ベシックヨガフロー	10:00 KANA モーニングフローヨガ	10:00 kana ストレッチ&スローヨガ	10:00 misayo リラックスヨガ	10:00 SAE ナチュラルフローヨガ
		11:00 ai スタイルアップヨガ	11:15 YUMI ゆるヨガベーシック	11:15 EMIRI 骨盤底筋トレーニングヨガ		
		20:00 michiyo リラックスヨガ	21:30 SAE ナチュラルフローヨガ	20:00 ほっしー 心・体リセットヨガ		
6	7	8	9	10	11	12
9:45 TOSHIKO コンディショニングヨガ	10:00 kana ヒーリングヨガ	9:45 Anny ベシックヨガフロー	10:00 KYOKO リフレッシュヨガ	10:00 kana ストレッチ&スローヨガ	10:00 SAE 肩甲骨ヨガ®	10:00 misayo リラックスヨガ
11:00 EMIRI ボディチューニングヨガ	11:15 YUKI 肩甲骨ヨガ®	11:00 ai スタイルアップヨガ	11:15 YUMI ゆるヨガベーシック	11:15 EMIRI 骨盤底筋トレーニングヨガ		
13:30 KANA ピラティスとヨガ	13:30 michiyo 女性のためのヨガ		13:30 Licca ボディメイクヨガ	12:30 Kumi ボディリリースヨガ		
20:00 hitomi ヘルスタイルアップヨガ	20:15 naa 快眠ヨガ	20:00 michiyo リラックスヨガ	21:30 SAE ナチュラルフローヨガ	20:00 ほっしー 心・体リセットヨガ		
13	14	15	16	17	18	19
9:45 TOSHIKO コンディショニングヨガ	10:00 kana ヒーリングヨガ	9:45 CHIHOHO ヨガフロー	10:00 KANA モーニングフローヨガ	10:00 Anny ベシックヨガフロー	10:00 SAE ナチュラルフローヨガ	10:00 misayo リラックスヨガ
11:00 EMIRI ボディチューニングヨガ		11:00 ai スタイルアップヨガ	11:15 YUMI ゆるヨガベーシック	11:15 EMIRI 骨盤底筋トレーニングヨガ		
13:30 KANA ピラティスとヨガ	13:30 michiyo 女性のためのヨガ		13:30 Licca ボディメイクヨガ	12:30 Kumi ボディリリースヨガ		
20:00 hitomi ヘルスタイルアップヨガ	20:15 naa 快眠ヨガ	20:00 michiyo リラックスヨガ	21:30 SAE ナチュラルフローヨガ	20:00 ほっしー 心・体リセットヨガ		
20	21	22	23	24	25	26
9:45 TOSHIKO コンディショニングヨガ	10:00 kana ヒーリングヨガ	9:45 Anny ベシックヨガフロー	10:00 KYOKO リフレッシュヨガ	10:00 kana ストレッチ&スローヨガ	10:00 SAE 肩甲骨ヨガ®	10:00 SAE ナチュラルフローヨガ
11:00 miki ボディコントロールヨガ	11:15 YUKI 肩甲骨ヨガ®	11:00 ai スタイルアップヨガ	11:15 YUMI ゆるヨガベーシック	11:15 miki ボディコントロールヨガ		
13:30 KANA ピラティスとヨガ	13:30 michiyo 女性のためのヨガ		13:30 Licca ボディメイクヨガ	12:30 Kumi ボディリリースヨガ		
20:00 hitomi ヘルスタイルアップヨガ	20:15 naa 快眠ヨガ	20:00 michiyo リラックスヨガ	21:30 SAE ナチュラルフローヨガ	20:00 ほっしー 心・体リセットヨガ		
27	28	29	30	お子様連れでの参加が可能なクラス (月・13:30~/火・11:15~/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 *ヒーリングヨガ・ヨガフローは、妊娠初期の方はお控えください 安定期に入り体調の良い方はお入りいただけます。		
9:45 TOSHIKO コンディショニングヨガ	10:00 kana ヒーリングヨガ		10:00 KANA モーニングフローヨガ			
11:00 EMIRI ボディチューニングヨガ	11:15 YUKI 肩甲骨ヨガ®		11:15 YUMI ゆるヨガベーシック			
13:30 KANA ピラティスとヨガ	13:30 michiyo 女性のためのヨガ		13:30 Licca ボディメイクヨガ			
20:00 hitomi ヘルスタイルアップヨガ	20:15 naa 快眠ヨガ	20:00 michiyo リラックスヨガ	21:30 SAE ナチュラルフローヨガ			