

2020年 8月蓮舞高松スケジュール

| MON | TUE | WED | THU | FRI | SAT | SUN |
|------------------------------|--|-----------------------------|-----------------------------|---------------------------|-----|--|
| お子様連れOKクラス | | | | | 1 | 2 |
| | TRX® サスペンショントレーニング TRXは室内用の運動靴お持ち下さい | | | | 休 | 10:00 SAE リラックスヨガ |
| 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 |
| 10:30 SAE ハンモックヨガ (OPEN) | 10:30 KANA TRX® | 10:30 Kumi ボディリリースヨガ | 10:30 SAE ハンモックヨガ (OPEN) | 10:00 kana ストレッチ&スローヨガ | 休 | 10:00 SAE ナチュラルフローヨガ |
| 13:30 KANA ピラティス | | | 20:00 naa 快眠ヨガ | | | |
| 20:00 hitomi ヘルスタイルアップヨガ | 20:00 hiroko ハタヨガ | 20:00 SAE ハンモックヨガ (OPEN) | 21:30 SAE ナチュラルフローヨガ | 20:00 KANA TRX® | | |
| 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 |
| 休 | 休 | 休 | 休 | 休 | 休 | 10:00 SAE リラックスヨガ |
| 17 | 18 | 19 | 20 | 21 | 22 | 23 |
| 10:30 TOSHIKO コンディショニングヨガ | 10:30 KANA TRX® | 10:30 SAE 肩甲骨ヨガ®リリース | 10:30 SAE ハンモックヨガ (OPEN) | 10:30 kana ストレッチ&スローヨガ | 休 | 10:00 SAE ナチュラルフローヨガ |
| 13:30 KANA ピラティス | | | 20:00 naa 快眠ヨガ | | | |
| 20:00 hitomi ヘルスタイルアップヨガ | 20:00 hiroko ハタヨガ | 20:00 SAE ハンモックヨガ (OPEN) | 21:30 SAE ナチュラルフローヨガ | 20:00 KANA TRX® | | |
| 24 | 25 | 26 | 27 | 28 | 29 | 30 |
| 10:30 SAE ハンモックヨガ (OPEN) | 10:30 EMIRI ボディチューニングヨガ | 10:30 ai スタイルアップヨガ | | 10:30 kana ストレッチ&スローヨガ | 休 | 10:00 SAE 肩甲骨ヨガ 11:30 KANA TRX® |
| 13:30 KANA ピラティス | | | 20:00 naa 快眠ヨガ | | | |
| 20:00 hitomi ヘルスタイルアップヨガ | 20:00 hiroko ハタヨガ | 20:00 SAE ハンモックヨガ (OPEN) | 21:30 SAE ナチュラルフローヨガ | | | |
| 31 | | | | | | |
| 10:30 TOSHIKO コンディショニングヨガ | | | | | | |
| 13:30 KANA ピラティス | | | | | | |
| 20:00 SAE ハンモックヨガ (OPEN) | | | | | | |

★ヨガ・ハンモックヨガ 1時間クラス

★TRXサスペンション 30分 クラス