

2020年 9月蓮舞高松スケジュール

MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT	SUN
	1	2	3	4	5	6
お子様連れOKクラス		10:30 YUMI ヨガフロー	10:30 SAE ハンモックヨガ (OPEN)	10:30 kana ヒーリングヨガ		10:00 SAE ナチュラルフローヨガ
TRX® (30分)					休	
Antigravity ハンモックヨガ	20:00 hiroko ハタヨガ	20:00 michiyo 免疫力アップヨガ 20:00 SAE ハンモックヨガ (OPEN)	20:00 naa 快眠ヨガ 21:30 SAE ナチュラルフローヨガ	19:30~20:00 KANA TRX®が人気 ツヨクトレニツ		
7	8	9	10	11	12	13
10:30 TOSHIKO コンディショニングヨガ	10:00~10:30 KANA TRX®が人気 ツヨクトレニツ 11:00 kana ヒーリングヨガ		10:30 YUMI ゆるヨガベーシック	10:30 SAE ハンモックヨガ (OPEN)		10:00 SAE リラクソヨガ
13:30 KANA ピラティス					休	
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)	20:00 naa 快眠ヨガ 21:30 SAE ナチュラルフローヨガ			
14	15	16	17	18	19	20
10:30 TOSHIKO コンディショニングヨガ		10:30 YUMI ヨガフロー	10:30 SAE ハンモックヨガ (OPEN)	10:30 Na o やさしいヨガ		10:00 SAE ナチュラルフローヨガ
13:30 KANA ピラティス					休	
	20:00 hiroko ハタヨガ 20:00 SAE ハンモックヨガ (OPEN)	20:00 michiyo 免疫力アップヨガ	20:00 naa 快眠ヨガ 21:30 SAE ナチュラルフローヨガ	19:30~20:00 KANA TRX®が人気 ツヨクトレニツ		
21	22	23	24	25	26	27
		10:30 YUMI ゆるヨガベーシック	10:00 KANA デトックスヨガ 11:30 SAE ハンモックヨガ (OPEN)			10:00 SAE 肩甲骨ヨガ 11:30~12:00 KANA TRX®が人気 ツヨクトレニツ
	休				休	
20:00 hitomi ヘルスタイルアップヨガ		20:00 SAE ハンモックヨガ (OPEN)	20:00 naa 快眠ヨガ 21:30 SAE ナチュラルフローヨガ	20:00 hiroko ハタヨガ		
28	29	30				
10:30 SAE ハンモックヨガ (OPEN)	10:00~10:30 KANA TRX®が人気 ツヨクトレニツ 11:00 kana ヒーリングヨガ					
13:30 KANA ピラティス		休			NEW	
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)				ヒーリングヨガ kana	
						ヒーリングヨガとは・・・古代インドから伝わるアーユルヴェーダ療法のマルマセラピーを取り入れた癒しのヨガクラスです。ツボを手でやさしく刺激することで内側にある滞りをゆるめ、全身の血液の流れを整えていきます。やさしいヨガとマルマセラピーで自分自身を癒す。そんなクラスが始まります