

2020年 10月蓮舞高松スケジュール

| MON | TUE | WED | THU | FRI | SAT | SUN |
|-----------------------------------|-----------------------------------|-----------------------------------|-----------------------------------|-----------------------------------|-----|-----------------------------------|
| | | | 1 | 2 | 3 | 4 |
| お子様連れOKクラス | | | 10:30 Kumi ボディリリースヨガ | 9:45 YUMI Antigravity® (FUN①) | | 10:00 YUMI ヨガフロー |
| TRX® (30分) | | | | 11:15 kana ヒーリングヨガ | 休 | |
| Antigravity ハンモックヨガ | | | 20:00 naa 快眠ヨガ | 19:30~20:00 KANA TRX®フルボディースーツ | | |
| | | | 21:30 SAE ナチュラルフローヨガ | | | |
| 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 |
| 10:30 TOSHIKO コンディショニングヨガ | 10:00~10:30 KANA TRX®上半身ワークアウト | | 10:30 YUMI ヨガフロー | 9:45 YUMI Antigravity® (FUN①) | | 10:00 SAE 肩甲骨ヨガ® |
| | 11:00 Nao ストレッチヨガ | | | 11:15 kana ヒーリングヨガ | 休 | |
| 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 michiyo リラックスヨガ | 20:15~20:45 Licca TRX® コアプログラム | | | |
| 20:00 SAE Antigravity ® (OPEN) | | 20:00 SAE Antigravity ® (OPEN) | 21:30 SAE ナチュラルフローヨガ | | | |
| 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 |
| 10:30 SAE Antigravity® (OPEN) | 10:00~10:30 KANA TRX®フルボディースーツ | 10:30 Anny ヨガフロー | | 9:45 YUMI Antigravity® (FUN①) | | 10:00 SAE ナチュラルフローヨガ |
| | 11:00 SAE 肩甲骨ヨガ® | | | 11:15 kana ヒーリングヨガ | 休 | |
| 13:30 KANA ピラティス | | | | 19:30~20:00 KANA TRX®フルボディースーツ | | |
| | 20:00 hiroko ハタヨガ | 20:00 michiyo リラックスヨガ | 20:00 naa 快眠ヨガ | | | |
| 休 | 20:00 SAE Antigravity ® (OPEN) | | 21:30 SAE ナチュラルフローヨガ | | | |
| 19 | 20 | 21 | 22 | 23 | 24 | 25 |
| 10:30 TOSHIKO コンディショニングヨガ | 10:00~10:30 KANA TRX®下半身ワークアウト | | 10:30 YUMI ヨガフロー | 9:45 YUMI Antigravity® (FUN①) | | 10:00 SAE 肩甲骨ヨガ® |
| | 11:00 Nao ストレッチヨガ | | | 11:15 kana ヒーリングヨガ | 休 | 11:30~12:00 KANA TRX®フルボディースーツ |
| 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 michiyo リラックスヨガ | 20:15~20:45 Licca TRX® コアプログラム | | | |
| 20:00 SAE Antigravity ® (OPEN) | | 20:00 SAE Antigravity ® (OPEN) | 21:30 SAE ナチュラルフローヨガ | | | |
| 26 | 27 | 28 | 29 | 30 | 31 | |
| 10:30 SAE Antigravity® (OPEN) | 10:00~10:30 KANA TRX®フルボディースーツ | 10:30 ai スタイルアップヨガ | | 9:45 YUMI Antigravity® (FUN①) | | |
| | 11:00 SAE 肩甲骨ヨガ® | | | 11:15 SAE ナチュラルフローヨガ | 休 | |
| 13:30 KANA ピラティス | | | | | | |
| 20:00 hitomi ヘルスタイルアップヨガ | 20:00 hiroko ハタヨガ | 20:00 michiyo リラックスヨガ | 20:00 naa 快眠ヨガ | 19:30~20:00 KANA TRX®フルボディースーツ | | |
| | 20:00 SAE Antigravity ® (OPEN) | | 21:30 SAE ナチュラルフローヨガ | | | |