

2020年 11月蓮舞高松スケジュール

MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT	SUN
						1
お子様連れOKクラス	TRX® (30分)	Antigravity ハンモックヨガ				10:00 SAE ナチュラルフローヨガ
2	3	4	5	6	7	8
10:30 TOSHIKO コンディショニングヨガ		10:30 SAE 肩甲骨ヨガ®	10:00 YUMI ゆるヨガベーシック	10:00 kana ヒーリングヨガ		10:00 SAE 肩甲骨ヨガ®
	休		11:30 SAE Antigravity® (OPEN)	11:30 YUMI Antigravity® (FUN①)		11:30~12:00 Licca TRX®がハットレニング
13:30 KANA ピラティス					16:00 koto リラックスヨガ	
20:00 hitomi ヘルスタイルアップヨガ		20:00 michiyo リラックスヨガ	20:00 naa 快眠ヨガ	19:30~20:00 KANA TRX®フルボディースーキット		
20:00 SAE Antigravity ® (OPEN)		20:00 SAE Antigravity ® (OPEN)	21:30 SAE ナチュラルフローヨガ			
9	10	11	12	13	14	15
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		10:00 YUMI ゆるヨガベーシック	10:00 kana ヒーリングヨガ		
	11:00 KANA ピラティス			11:30 YUMI Antigravity® (FUN①)		
13:30 KANA デトックスヨガ			20:00 naa 快眠ヨガ		16:00 koto リラックスヨガ	休
	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 hitomi ヘルスタイルアップヨガ	20:00 YUMI Antigravity ® (FUN①)	20:00 SAE Antigravity ® (OPEN)	21:30 SAE ナチュラルフローヨガ			
16	17	18	19	20	21	22
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		10:00 YUMI ゆるヨガベーシック	10:00 kana ヒーリングヨガ		10:00 SAE 肩甲骨ヨガ®
	11:00 KANA デトックスヨガ		11:30 SAE Antigravity® (OPEN)	11:30 YUMI Antigravity® (FUN①)		11:30 YUMI Antigravity® (FUN①)
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 michiyo リラックスヨガ		19:30~20:00 KANA TRX®フルボディースーキット		
20:00 SAE Antigravity ® (OPEN)	20:00 SAE Antigravity ® (OPEN)		21:30 SAE ナチュラルフローヨガ	19:30 AKIKO ベーシックヨガ		
23	24	25	26	27	28	29
	10:00~10:30 KANA TRX®フルボディースーキット		10:00 YUMI ゆるヨガベーシック	10:00 SAE 肩甲骨ヨガ®		10:00 SAE リラックスヨガ
	11:00 KANA ピラティス		11:30 YUMI Antigravity® (FUN①)			11:30~12:00 KANA TRX®がハットレニング
			20:00 naa 快眠ヨガ		休	
	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 YUMI Antigravity ® (FUN①)	20:00 SAE Antigravity ® (OPEN)	21:30 SAE ナチュラルフローヨガ			
30						
10:30 TOSHIKO コンディショニングヨガ					NEW	
13:30 KANA デトックスヨガ					土曜日16時~	
20:00 hitomi ヘルスタイルアップヨガ						