

蓮舞

YOGA STUDIO 高松

LESSON SCHEDULE

【 2021年 7月 】

Mon		Tue		Wed		Thu		Fri		Sat		Sun			
						1		2		3		4			
YOGA・ピラティス(60分)			TRX			10:00	デトックスヨガ	KANA	10:00	ヒーリングヨガ	kana				
お子様連れOK		木曜	ワークアウト	2.4週		11:30	TRX*	KANA	11:30	AG FUN①	YUMI				
TRX*トレーニング30分		(AM)	フルボディサキット	1.3.週					13:00	女性のためのヨガ	michiyo				
Antigravityハンモック												16:00	リラックスヨガ	Licca	
子連クラス以外男性OK		木曜	コアプログラム	夜					19:30	TRX*	KANA				
シニアクラス(500円)		金曜	フルボディサキット	夜		20:30	TRX*	Licca	20:30	ピラティス	KANA				
						21:30	ナチュラルフローヨガ*	SAE							
5		6		7		8		9		10		11			
10:30	コンディショニングヨガ	TOSHIKO	10:00	肩甲骨ヨガ	SAE	10:00	デトックスヨガ	KANA	10:00	ヒーリングヨガ	kana		10:00	肩甲骨ヨガ	SAE
12:00	AG OPEN	SAE	11:30	ゆるヨガへ-シック	YUMI	11:30	TRX*	KANA	11:30	AG FUN②	YUMI				
13:30	ピラティス	KANA				11:30	ホテイチューニングヨガ*	EMIRI							
19:30	ヘルスタイルアップヨガ*	hitomi	20:00	AG FUN①	YUMI	20:00	ベーシックヨガ	AKIKO							
			20:00	ハタヨガ	hiroko	20:00	リラックスヨガ	michiyo	20:30	TRX*	Licca				
									21:30	ナチュラルフローヨガ*	SAE				
12		13		14		15		16		17		18			
10:30	コンディショニングヨガ*	TOSHIKO	10:00	肩甲骨ヨガ	SAE	10:00	デトックスヨガ	KANA	10:00	ヒーリングヨガ	kana		10:00	ヨガフロー	SAE
			10:00	AG FUN②	YUMI	11:30	TRX*	KANA	11:30	AG FUN①	YUMI				
13:30	ピラティス	KANA	11:30	ゆるヨガへ-シック	YUMI				11:30	リラックスヨガ	YUMI				
19:30	ヘルスタイルアップヨガ*	hitomi	20:00	AG OPEN	SAE				13:00	女性のためのヨガ	michiyo				
			20:00	ハタヨガ	hiroko	20:00	リラックスヨガ	michiyo	19:30	TRX*	KANA	16:00	リラックスヨガ	Koto	
									20:30	ピラティス	KANA				
									21:30	ナチュラルフローヨガ*	SAE				
19		20		21		22		23		24		25			
10:30	コンディショニングヨガ*	TOSHIKO	10:00	ストレッチヨガ	Nao				10:00	リラックスヨガ	michiyo		10:00	肩甲骨ヨガ	SAE
			10:00	AG FUN①	YUMI										
13:30	ピラティス	KANA	11:30	ゆるヨガへ-シック	YUMI	14:00	身体コンディショニング & ラフターヨガ	TOSHIKO							
19:30	ヘルスタイルアップヨガ*	hitomi	20:00	AG FUN②	YUMI										
			20:00	ハタヨガ	hiroko	20:00	リラックスヨガ	michiyo							
26		27		28		29		30		31					
10:30	コンディショニングヨガ*	TOSHIKO	10:00	ストレッチヨガ	Nao	10:00	デトックスヨガ	KANA	10:00	ヒーリングヨガ	kana				
			11:30	ゆるヨガへ-シック	YUMI	11:30	TRX*	KANA	11:30	AG FUN②	YUMI				
13:30	ピラティス	KANA				11:30	リラックスヨガ	YUMI	13:00	女性のためのヨガ	michiyo				
19:30	ヘルスタイルアップヨガ*	hitomi	20:00	AG OPEN	SAE	20:00	ベーシックヨガ	AKIKO							
			20:00	ハタヨガ	hiroko	20:00	リラックスヨガ	michiyo	20:30	TRX*	Licca				
						20:00	AG OPEN	SAE	21:30	ナチュラルフローヨガ*	SAE				
						20:00	リラックスヨガ	michiyo				16:00	リラックスヨガ	Koto	



《 完全予約制 》

TEL:090-3357-8401

MAIL : info@hasumai.com

LINE ID : hasumai