

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)									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)	フルボディアサキ	1.3週							13:00	女性のためのヨガ	michiyo						休		
Antigravityハンモック															16:00	肩甲骨ヨガ	SAE					
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	フルボディアサキ	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	ホディチューニングヨガ	EMIRI											
19:30	ヘルスタイルアップヨガ	hitomi	20:00	AG FUN①	YUMI	20:00	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											
									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	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							19:30	TRX*	KANA								
			20:00	ハタヨガ	hiroko	20:00	リラックスヨガ	michiyo	20:30	TRX*	Licca	20:30	ピラティス	KANA						16:00	リラックスヨガ	Koto
									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	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											
									21:30	ナチュラルフローヨガ	SAE											



《 完全予約制 》

TEL:090-3357-8401

MAIL : info@hasumai.com

LINE ID : hasumai