


蓮舞

YOGA STUDIO高松

LESSON SCHEDULE

【 2021年 9月 】

Mon			Tue			Wed			Thu			Fri			Sat			Sun		
YOGA・ピラティス(60分)						1			2			3			4			5		
お子様連れOK			TRX						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		
TRX*トレーニング30分			木曜	ワークアウト	2.4週				11:30 TRX* KANA			11:30 AG FUN① YUMI								
Antigravityハンモック			(AM)	フルボ・デイス・キット	1.3週				11:30 ホ・デ・イ・チュ・ニ・ン・グ・ヨ・ガ EMIRI			13:00 女性のためのヨガ michiyo								
子連クラス以外男性OK															16:00 リフレッシュヨガ AYA					
シニアクラス(非会員500円)			木曜	コアプログラム	夜							19:30 TRX* KANA			トライアルクラス ¥500					
バランスボール(45分)			金曜	フルボ・デイス・キット	夜	20:00	リラックスヨガ	michiyo	20:30 TRX* Licca			20:30 ピラティス KANA								
									21:30 ナチュラルフロ・ヨガ SAE											
6			7			8			9			10			11			12		
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 ゆるヨガ*へ・シック YUMI						10:00 ヨガフロー SAE		
12:00	AG OPEN	SAE							11:30 バランスボール KANA			11:30 AG FUN① YUMI								
13:30	ピラティス	KANA							11:30 ホ・デ・イ・チュ・ニ・ン・グ・ヨ・ガ EMIRI			13:00 女性のためのヨガ michiyo								
															16:00 リフレッシュヨガ AYA					
			19:30	AG OPEN	SAE	20:00	AG FUN①	YUMI	20:00 ベーシックヨガ AKIKO						トライアルクラス ¥500					
			19:30	ヘルスタイルアップ*ヨガ	hitomi	20:00	リラックスヨガ	michiyo	20:30 TRX* Licca											
									21:30 ナチュラルフロ・ヨガ SAE											
13			14			15			16			17			18			19		
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		
			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	14:00	身体コンディショニング &ラフター*ヨガ	TOSHIKO	11:30 ホ・デ・イ・チュ・ニ・ン・グ・ヨ・ガ EMIRI			13:00 女性のためのヨガ michiyo								
															16:00 リフレッシュヨガ AYA					
19:30	ヘルスタイルアップ*ヨガ	hitomi							20:00 リラックスヨガ michiyo			20:30 TRX* Licca			20:30 ピラティス KANA					
19:30	AG FUN②	YUMI										21:30 ナチュラルフロ・ヨガ SAE								
20			21			22			23			24			25			26		
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 ヒーリングヨガ kana						10:00 ヨガフロー SAE		
			10:00	AG FUN①	YUMI							11:30 AG FUN② YUMI								
			11:30	ゆるヨガ*へ・シック	YUMI							13:00 女性のためのヨガ michiyo								
															16:00 リラックスヨガ Koto					
19:30	ヘルスタイルアップ*ヨガ	hitomi	20:00	AG OPEN	SAE				20:00 リラックスヨガ michiyo											
27			28			29			30											
10:30	コンディショニング*ヨガ	TOSHIKO	10:00	ゆるヨガ*へ・シック	YUMI				10:00 デトックスヨガ KANA						リラックスヨガ AYA					
			11:30	AGリストラティブ	YUKI				11:30 バランスボール KANA						トライアルクラス ¥500					
13:30	ピラティス	KANA	11:30	肩甲骨ヨガ	SAE				11:30 ハタヴィンヤサヨガ Anny											
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											
19:30	AG OPEN	SAE							20:00 リラックスヨガ michiyo			20:30 TRX* Licca								
												21:30 ナチュラルフロ・ヨガ SAE								

非会員様でもOKです