

# 蓮舞

# YOGA STUDIO 高松

# LESSON SCHEDULE

【 2021年 10月 】

Mon		Tue		Wed		Thu		Fri		Sat		Sun	
YOGA・ピラティス(60分)								1		2		3	
お子様連れOK		TRX						10:00 ヒーリングヨガ kana		10:00 朝ヨガ ERIKA		10:00 ハタヨガ hiroko	
TRX*トレーニング30分		木曜	ワークアウト 2.4週					11:30 AG FUN① YUMI		トライアルクラス ¥500		11:30 リストラティブ hiroko	
Antigravityハンモック		(AM)	フルボディサキット 1.3.週					13:00 女性のためのヨガ michiyo				ヨガ(75分)	
子連クラス以外男性OK												プラス ¥500	
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					
バランスボール(45分)		金曜	フルボディサキット 夜					20:30 ピラティス KANA					
4		5		6		7		8		9		10	
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	AG Rest YUKI			10:00	肩甲骨ヨガ SAE
		11:30	ゆるヨガへーシック YUMI			11:30	バランスボール KANA	10:00	ヒーリングヨガ kana				
						11:30	ボディチューニングヨガ EMIRI	11:30	AG FUN① YUMI				
13:30	ピラティス KANA					13:00	リラクソヨガ natsu	13:00	女性のためのヨガ michiyo				
						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	AG OPEN SAE	20:00	AG FUN① YUMI	20:00	ベーシックヨガ AKIKO						
		20:00	リフレッシュヨガ AYA	20:00	リラクソヨガ michiyo	20:30	TRX* Licca						
		トライアルクラス ¥500				21:30	ナチュラルフローヨガ SAE						
11		12		13		14		15		16		17	
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	朝ヨガ ERIKA	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 FUN① YUMI	トライアルクラス ¥500		11:30	TRX* KANA	11:30	AG FUN② YUMI				
		11:30	ゆるヨガへーシック YUMI	11:30	リセットヨガ Ayami	トライアルクラス ¥500		13:00	女性のためのヨガ michiyo				
13:30	ピラティス KANA												
19:30	ヘルスタイルアップヨガ hitomi			20:00	AG OPEN SAE	トライアルクラス ¥500		19:30	TRX* KANA			16:00	ハタヨガ hiroko
				20:00	リラクソヨガ michiyo			20:30	ピラティス KANA				
								21:30	ナチュラルフローヨガ SAE				
18		19		20		21		22		23		24	
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	AG Rest YUKI			10:00	肩甲骨ヨガ SAE
12:00	リラクソヨガ natsu	11:30	ゆるヨガへーシック YUMI	14:00	コンディショニング & ラフターヨガ TOSHIKO	11:30	バランスボール KANA	10:00	ヒーリングヨガ kana				
トライアルクラス ¥500				シニアヨガ ¥500		11:30	ハタヴィンヤサヨガ Anny	11:30	AG FUN① YUMI				
13:30	ピラティス KANA					20:00	ベーシックヨガ AKIKO	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	リラクソヨガ michiyo	20:30	TRX* Licca						
		20:00	リセットヨガ Ayami			21:30	ナチュラルフローヨガ SAE						
		トライアルクラス ¥500											
25		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	休		休	
12:00	AG OPEN SAE	10:00	AG FUN① YUMI			11:30	TRX* KANA	11:30	AG FUN② YUMI				
13:30	ピラティス KANA	11:30	ゆるヨガへーシック YUMI			11:30	ハタヴィンヤサヨガ Anny	13:00	女性のためのヨガ michiyo				
						20:00	リフレッシュヨガ AYA			シニアヨガ ¥500			
19:30	ヘルスタイルアップヨガ hitomi	20:00	AG FUN② YUMI			トライアルクラス ¥500				トライアルクラス ¥500			
19:30	AG OPEN SAE	20:00	リセットヨガ Ayami	20:00	リラクソヨガ michiyo	20:30	TRX* Licca			非会員様でもOKです			
		トライアルクラス ¥500				21:30	ナチュラルフローヨガ SAE						

