蓮舞　YOGA STUDIO高松　LESSON SCHEDULE　【 2021年 10月 】

	YOGA・ピラティス(60分)
	お子様連れOK
	TRX®トレーニング30分
	Antigravityハンモック
	子連クラス以外男性OK
	シニアクラス(非会員500円)
	バランスボール(45分)

Mon			Tue			Wed			Thu			Fri			Sat			Sun		
				TRX								1			2			3		
			木曜	ワークアウト	2.4週							10:00	ヒーリングヨガ	kana	10:00	朝ヨガ	ERIKA	10:00	ハタヨガ	hiroko
			(AM)	フルボディサーキット	1.3.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
			木曜	コアプログラム	夜							13:00	女性のためのヨガ	michiyo					ヨガ(75分)	
			金曜	フルボディサーキット	夜													プラス￥500		
												19:30	TRX®	KANA						
												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	ゆるヨガベーシック	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	リラックスヨガ	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	リラックスヨガ	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	ゆるヨガベーシック	YUMI	11:30	リセットヨガ	Ayami				13:00	女性のためのヨガ	michiyo						
13:30	ピラティス	KANA				トライアルクラス￥500														
									20:00	リフレッシュヨガ	AYA				16:00	ハタヨガ	hiroko			
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						
						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	リラックスヨガ	natsu	11:30	ゆるヨガベーシック	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									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				シニアヨガ ￥500						13:00	女性のためのヨガ	michiyo	16:00	リラックスヨガ	Koto			
			20:00	AG OPEN	SAE				20:00	ベーシックヨガ	AKIKO									
19:30	ヘルスタイルアップヨガ	hitomi	20:00	リセットヨガ	Ayami	20:00	リラックスヨガ	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									
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	ゆるヨガベーシック	YUMI				11:30	ハタヴィンヤサヨガ	Anny	13:00	女性のためのヨガ	michiyo						
															シニアヨガ ￥500					
									20:00	リフレッシュヨガ	AYA				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 FUN②	YUMI				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	リラックスヨガ	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									