


# 蓮舞

# YOGA STUDIO高松

# LESSON SCHEDULE

【 2022年 4月 】

Mon			Tue			Wed			Thu			Fri			Sat			Sun		
			YOGA・ピラティス(60分)									1			2			3		
TRX			お子様連れOK															10:00 肩甲骨ヨガ SAE		
木曜	ワークアウト	2.4週	TRX®トレーニング30分												11:30 AG FUN③ YUMI					
(AM)	フルボディサ-キット	1.3週	Antigravityハンモック												13:00 女性のためのヨガ michiyo					
木曜	コアプログラム	夜	子連クラス以外男性OK																	
金曜	フルボディサ-キット	夜	シニアクラス(非会員500円)																	
			バランスボール(45分)																	
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	ハタヨガ	hiroko
12:00	コンディショニング&ラフターヨガ	TOSHIKO	10:00	AG FUN①	YUMI				11:30	TRX®	KANA	11:30	AG Restorative	YUKI				11:30	リストラティブ	hiroko
シニアヨガ ¥500			11:30	ゆるヨガへ-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				プラス¥500		
13:30	ピラティス	KANA													16:00	スロ-ヴィンヤサ	Anny	↓		
19:30	ヘルスタイルアップヨガ	hitomi	20:00	カラダほぐれるヨガ	AYA	20:00	リラックスヨガ	michiyo	20:00	ベーシックヨガ	AKIKO							※ブランケット・ハンドタオル ご持参ください		
			20:00	AG OPEN	SAE	20:00	FUN②	YUMI	20:30	TRX®	Licca									
									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	デトックスヨガ	KANA	10:00	ヒーリングヨガ	kana				10:00	フローヨガ	SAE
13:30	ピラティス	KANA	10:00	AG FUN②	YUMI				11:30	バランスボール	KANA	11:30	AG FUN①	YUMI						
			11:30	ゆるヨガへ-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						
19:30	ヘルスタイルアップヨガ	hitomi													16:00	リラックスヨガ	Anny			
			20:00	カラダほぐれるヨガ	AYA	20:00	リラックスヨガ	michiyo	20:00	ベーシックヨガ	AKIKO									
			20:00	AG FUN①	YUMI				20:30	TRX®	Licca									
									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 FUN③	YUMI				10:00	スロ-ヴィンヤサ	Anny
13:30	ピラティス	KANA	10:00	AG FUN①	YUMI	14:00	コンディショニング &ラフターヨガ	TOSHIKO	11:30	TRX®	KANA	10:00	ヒーリングヨガ	kana						
			11:30	ゆるヨガへ-シック	YUMI	シニアヨガ ¥500			11:30	ハタヴィンヤサヨガ	Anny	11:30	AG Restorative	YUKI						
19:30	ヘルスタイルアップヨガ	hitomi										13:00	女性のためのヨガ	michiyo						
19:30	FUN③	YUMI	20:00	カラダほぐれるヨガ	AYA	20:00	リラックスヨガ	michiyo	20:00	ベーシックヨガ	AKIKO									
			20:00	AG OPEN	SAE				20:30	TRX®	Licca									
									21:30	ナチュラルフローヨガ	SAE									
25			26			27			28			29			30					
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									
13:30	ピラティス	KANA	11:30	ホ-テイコントロールヨガ	miki				11:30	バランスボール	KANA									
									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	カラダほぐれるヨガ	AYA	20:00	リラックスヨガ	michiyo	20:00	ベーシックヨガ	AKIKO									
			20:00	AG OPEN	SAE				20:30	TRX®	Licca									
									21:30	ナチュラルフローヨガ	SAE									