蓮舞　YOGA STUDIO高松　LESSON SCHEDULE　【　2022年 5月　】

Mon			Tue			Wed			Thu			Fri			Sat			Sun		
2			**3**			**4**			**5**			**6**			**7**			**8**		
10:30	ｺﾝﾃﾞｨｼｮﾆﾝｸﾞﾖｶﾞ	TOSHIKO										10:00	AG FUN③	YUMI				10:00	肩甲骨ヨガ	SAE
												11:30	AG Restorative	YUKI						
												13:00	女性のためのヨガ	michiyo						
13:30	ピラティス	KANA													16:00	スローヴィンヤサ	Anny			
19:30	ﾍﾙｽﾀｲﾙｱｯﾌﾟﾖｶﾞ	hitomi	20:00	カラダほぐれるヨガ	AYA				20:30	TRX®	Licca									
9			**10**			**11**			**12**			**13**			**14**			**15**		
10:30	ｺﾝﾃﾞｨｼｮﾆﾝｸﾞﾖｶﾞ	TOSHIKO	10:00	AG FUN①	YUMI				10:00	デトックスヨガ	KANA	10:00	ヒーリングヨガ	kana				10:00	ハタヨガ	hiroko
12:00	ｺﾝﾃﾞｨｼｮﾆﾝｸﾞ＆ラフターヨガ	TOSHIKO	11:30	ゆるﾖｶﾞﾍﾞｰｼｯｸ	YUMI				11:30	TRX®	KANA	11:30	AG FUN②	YUMI				11:30	リストラティブヨガ(75分)	hiroko
シニアヨガ ￥500			14:00	ﾎﾞﾃﾞｨｺﾝﾄﾛｰﾙﾖｶﾞ	miki				11:30	ﾎﾞﾃﾞｨﾁｭｰﾆﾝｸﾞﾖｶﾞ	EMIRI	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	スローヴィンヤサ	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							※ブランケット・ハンドタオル		
19:30	ﾍﾙｽﾀｲﾙｱｯﾌﾟﾖｶﾞ	hitomi	20:00	AG FUN③	YUMI	20:00	AG OPEN	SAE	20:30	TRX®	Licca							ご持参ください		
									21:30	ナチュラルフローヨガ	SAE									
16			**17**			**18**			**19**			**20**			**21**			**22**		
10:30	ｺﾝﾃﾞｨｼｮﾆﾝｸﾞﾖｶﾞ	TOSHIKO	10:00	ストレッチヨガ	Nao				10:00	デトックスヨガ	KANA	10:00	AG FUN②	YUMI				10:00	フローヨガ	SAE
			10:00	AG FUN ①	YUMI	14:00	ｺﾝﾃﾞｨｼｮﾆﾝｸﾞ＆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						
13:30	ピラティス	KANA	11:30	ゆるﾖｶﾞﾍﾞｰｼｯｸ	YUMI				11:30	ハタヴィンヤサヨガ	Anny	11:30	AG Restorative	YUKI						
			14:00	ﾎﾞﾃﾞｨｺﾝﾄﾛｰﾙﾖｶﾞ	miki	シニアヨガ ￥500						13:00	女性のためのヨガ	michiyo	16:00	肩甲骨ヨガ	AYA			
19:30	ﾍﾙｽﾀｲﾙｱｯﾌﾟﾖｶﾞ	hitomi	20:00	カラダほぐれるヨガ	AYA	20:00	リラックスヨガ	michiyo	20:30	TRX®	Licca									
20:00	TRX®	Licca	20:00	AG OPEN	SAE	20:00	AG FUN①	YUMI	21:30	ナチュラルフローヨガ	SAE									
23			**24**			**25**			**26**			**27**			**28**			**29**		
10:30	ｺﾝﾃﾞｨｼｮﾆﾝｸﾞﾖｶﾞ	TOSHIKO	10:00	AG FUN③	YUMI				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
10:30	AG FUN①	misayo	11:30	ゆるﾖｶﾞﾍﾞｰｼｯｸ	YUMI				11:30	TRX®	KANA	11:30	AG FUN①	YUMI						
13:30	ピラティス	KANA	14:00	ﾎﾞﾃﾞｨｺﾝﾄﾛｰﾙﾖｶﾞ	miki				11:30	ﾎﾞﾃﾞｨﾁｭｰﾆﾝｸﾞﾖｶﾞ	EMIRI	13:00	女性のためのヨガ	michiyo						
															16:00	ハタヨガ	hiroko			
19:30	ﾍﾙｽﾀｲﾙｱｯﾌﾟﾖｶﾞ	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									
19:30	AG OPEN	SAE	20:00	AG FUN②	YUMI				20:30	TRX®	Licca									
									21:30	ナチュラルフローヨガ	SAE									
30			**31**																	
10:30	ｺﾝﾃﾞｨｼｮﾆﾝｸﾞﾖｶﾞ	TOSHIKO	10:00	ストレッチヨガ	Nao															
10:30	AG FUN①	misayo																		
			14:00	ﾎﾞﾃﾞｨｺﾝﾄﾛｰﾙﾖｶﾞ	miki																
19:30	ﾍﾙｽﾀｲﾙｱｯﾌﾟﾖｶﾞ	hitomi																		
20:00	TRX®	Licca																		

TRX		
木曜	ワークアウト	2.4週
(AM)	フルﾎﾞﾃﾞｨｻｰｷｯﾄ	1.3.週
木曜	コアプログラム	夜
金曜	フルﾎﾞﾃﾞｨｻｰｷｯﾄ	夜

	YOGA･ﾋﾟﾗﾃｨｽ(60分)
	お子様連れOK
	TRX®ﾄﾚｰﾆﾝｸﾞ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)