

# 蓮舞

# YOGA STUDIO高松

# LESSON SCHEDULE

【 2022年 7月 】

Mon		Tue		Wed		Thu		Fri		Sat		Sun			
YOGA・ピラティス(60分)								<b>1</b> 10:00 ヒーリングヨガ kana 11:30 AG Restorative YUKI 13:00 ホテイコントロールヨガ miki		<b>2</b> 16:00 肩甲骨ヨガ AYA		<b>3</b> 10:00 ヨガフロー SAE			
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)															
<b>4</b>		<b>5</b>		<b>6</b>		<b>7</b>		<b>8</b>		<b>9</b>		<b>10</b>			
10:30	コンディショニングヨガ TOSHIKO	10:00	スローヴィンヤサ Anny			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		
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 FUN② YUMI						
シニアヨガ ¥500		11:30	ゆるヨガへーシック YUMI			11:30	ホテイチューニングヨガ EMIRI	13:00	ホテイコントロールヨガ miki						
13:30	ピラティス KANA									16:00	ハタヨガ hiroko				
19:30	ヘルスタイルアップヨガ hitomi			19:30	ピラティス AKITA	20:00	ベーシックヨガ AKIKO	20:00	カラダほぐれるヨガ AYA						
				19:30	AG OPEN SAE	20:30	TRX® Licca								
						21:30	ナチュラルフロ-ヨガ SAE								
<b>11</b>		<b>12</b>		<b>13</b>		<b>14</b>		<b>15</b>		<b>16</b>		<b>17</b>			
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	ハタヨガ hiroko		
10:30	AG FUN① misayo	10:00	AG FUN ② YUMI			11:30	バランスボール KANA	10:00	AG FUN③ YUMI			11:30	リストラティブ hiroko		
13:30	ピラティス KANA	11:30	ゆるヨガへーシック YUMI			11:30	ホテイチューニングヨガ EMIRI	11:30	AG Restorative YUKI			ヨガ(75分)			
								13:00	ホテイコントロールヨガ miki	16:00	肩甲骨ヨガ AYA	プラス ¥500			
19:30	ヘルスタイルアップヨガ hitomi			19:30	ピラティス AKITA	20:00	ベーシックヨガ AKIKO	20:00	カラダほぐれるヨガ AYA			↓			
20:00	TRX® Licca			19:30	AG FUN① YUMI	20:30	TRX® Licca	20:00	AG Restorative YUKI			※ブランケット・ハンドタオル ご持参ください			
						21:30	ナチュラルフロ-ヨガ SAE								
<b>18</b>		<b>19</b>		<b>20</b>		<b>21</b>		<b>22</b>		<b>23</b>		<b>24</b>			
		10:00	コンディショニングヨガ TOSHIKO	10:00	コンディショニング & ラフターヨガ TOSHIKO	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 AYA		
		10:00	AG FUN① YUMI			11:30	TRX KANA	11:30	AG FUN② YUMI						
		11:30	ゆるヨガへーシック YUMI			11:30	エアロプラス AKITA	13:00	ホテイコントロールヨガ miki						
										16:00	ベーシックヨガ AKIKO				
				19:30	ピラティス AKITA	20:00	ベーシックヨガ AKIKO	20:00	カラダほぐれるヨガ AYA						
				19:30	AG OPEN SAE	20:30	TRX® Licca	20:00	AG OPEN SAE						
						21:30	ナチュラルフロ-ヨガ SAE								
<b>25</b>		<b>26</b>		<b>27</b>		<b>28</b>		<b>29</b>		<b>30</b>		<b>31</b>			
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								
10:30	AG FUN① misayo	10:00	AG FUN ② YUMI			11:30	バランスボール KANA								
13:30	ピラティス KANA	11:30	ゆるヨガへーシック YUMI			11:30	エアロプラス AKITA								
19:30	ヘルスタイルアップヨガ hitomi			19:30	ピラティス AKITA	20:00	ベーシックヨガ AKIKO	20:00	カラダほぐれるヨガ AYA						
20:00	TRX® Licca			19:30	AG FUN③ YUMI	20:30	TRX® Licca	20:00	AG FUN① YUMI						
						21:30	ナチュラルフロ-ヨガ SAE								