


蓮舞 YOGA STUDIO高松 LESSON SCHEDULE

【 2022年 9月 】

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