蓮舞　YOGA STUDIO高松　LESSON SCHEDULE　【　2022年 10月　】

Mon	Tue	Wed	Thu	Fri	Sat	Sun
					1	2
					休	10:00 ハタヨガ hiroko 11:30 リストラティブ ヨガ(75分) hiroko
3 10:30 ｺﾝﾃﾞｨｼｮﾆﾝｸﾞﾖｶﾞ 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ｶﾞ hitomi 20:00 TRX® Licca	4 10:00 スローヴィンヤサヨガ Anny 10:00 AG FUN ② YUMI 11:30 ゆるﾖｶﾞﾍﾞｰｼｯｸ YUMI	5 19:30 ピラティス AKITA 19:30 AG OPEN SAE	6 10:00 肩こり改善ヨガ misayo 11:30 TRX® KANA 11:30 ﾎﾞﾃﾞｨﾁｭｰﾆﾝｸﾞﾖｶﾞ EMIRI 20:00 ベーシックヨガ AKIKO 20:30 TRX® Licca 21:30 ナチュラルフローﾖｶﾞ SAE	7 10:00 ヒーリングヨガ kana 11:30 AG Restorative YUKI 13:00 ﾎﾞﾃﾞｨｺﾝﾄﾛｰﾙﾖｶﾞ miki 20:00 カラダほぐれるヨガ ＡＹＡ 20:00 AG OPEN SAE	8 16:00 ハタヨガ hiroko	9 10:00 ヨガフロー SAE
10 休	11 10:00 スローヴィンヤサヨガ Anny 10:00 AG FUN① YUMI 11:30 ゆるﾖｶﾞﾍﾞｰｼｯｸ YUMI	12 19:30 ピラティス AKITA 19:30 AG OPEN SAE	13 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 ナチュラルフローﾖｶﾞ SAE	14 10:00 ヒーリングヨガ kana 10:00 AG FUN② YUMI 13:00 ﾎﾞﾃﾞｨｺﾝﾄﾛｰﾙﾖｶﾞ miki 20:00 カラダほぐれるヨガ ＡＹＡ 20:00 AG OPEN SAE	15 16:00 リラックスヨガ AKIKO	16 10:00 肩甲骨ヨガ SAE
17 10:30 ｺﾝﾃﾞｨｼｮﾆﾝｸﾞﾖｶﾞ 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ｶﾞ hitomi 20:00 TRX® Licca	18 10:00 スローヴィンヤサヨガ Anny 10:00 AG FUN③ YUMI 11:30 ゆるﾖｶﾞﾍﾞｰｼｯｸ YUMI	19 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 FUN① YUMI	20 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 ナチュラルフローﾖｶﾞ SAE	21 10:00 ヒーリングヨガ kana 11:30 AG Restorative YUKI 13:00 ﾎﾞﾃﾞｨｺﾝﾄﾛｰﾙﾖｶﾞ miki 20:00 カラダほぐれるヨガ ＡＹＡ 20:00 AG Restorative YUKI	22 16:00 肩甲骨ヨガ AYA	23 10:00 ヨガフロー SAE
24 10:30 ｺﾝﾃﾞｨｼｮﾆﾝｸﾞﾖｶﾞ 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ｶﾞ hitomi	25 10:00 スローヴィンヤサヨガ Anny 10:00 AG FUN② YUMI 11:30 ゆるﾖｶﾞﾍﾞｰｼｯｸ YUMI	26 19:30 ピラティス AKITA	27 10:00 肩こり改善ヨガ misayo 11:30 バランスボール KANA 11:30 ﾎﾞﾃﾞｨﾁｭｰﾆﾝｸﾞﾖｶﾞ EMIRI 20:00 ベーシックヨガ AKIKO 20:30 TRX® Licca	28 10:00 ヒーリングヨガ kana 11:30 AG FUN③ YUMI 13:00 ﾎﾞﾃﾞｨｺﾝﾄﾛｰﾙﾖｶﾞ miki 20:00 カラダほぐれるヨガ ＡＹＡ	29	30
31 10:30 ｺﾝﾃﾞｨｼｮﾆﾝｸﾞﾖｶﾞ TOSHIKO 10:30 AG FUN① misayo 19:30 AG FUN③ YUMI 19:30 ヘルスタイルアップﾖｶﾞ hitomi			リストラティブ ヨガ(75分) プラス￥500 ↓ ※ブランケット・ハンドタオル ご持参ください			

	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)