蓮舞　YOGA STUDIO高松　LESSON SCHEDULE　【　2022年 11月　】

Mon			Tue			Wed			Thu			Fri			Sat			Sun		
			1			2			3			4			5			6		
			10:00	スローヴィンヤサヨガ	Anny							10:00	ヒーリングヨガ	kana				10:00	肩甲骨ヨガ	SAE
			10:00	AG FUN ③	YUMI							10:00	AG FUN①	YUMI						
			11:30	ゆるヨガベーシック	YUMI							11:30	AG Restorative	YUKI						
												13:00	ボディコントロールヨガ	miki						
															16:00	リラックスヨガ	AKIKO			
						19:30	ピラティス	AKITA				20:00	カラダほぐれるヨガ	AYA						
						19:30	AG OPEN	SAE				20:15	捻るコアトレ	KAZU						
													45分クラス							
7			8			9			10			11			12			13		
10:30	コンディショニングヨガ	TOSHIKO	10:00	スローヴィンヤサヨガ	Anny				10:00	肩こり改善ヨガ	misayo	10:00	ヒーリングヨガ	kana				10:00	ハタヨガ	hiroko
12:00	姿勢調整＆ラフターヨガ	TOSHIKO	10:00	AG FUN①	YUMI				11:30	バランスボール	KANA	11:30	AG FUN②	YUMI				11:30	リストラティブ	hiroko
			11:30	ゆるヨガベーシック	YUMI				11:30	リラックスヨガ	miki	13:00	ボディコントロールヨガ	miki					(75分クラス)	
シニアヨガ ￥500															16:00	リラックスヨガ	AKIKO			
13:30	ピラティス	KANA							20:00	ベーシックヨガ	AKIKO									
19:30	ヘルスタイルアップヨガ	hitomi				19:30	AG OPEN	SAE	20:30	TRX®	Licca	20:00	カラダほぐれるヨガ	AYA						
20:00	TRX®	Licca							21:30	ナチュラルフローヨガ	SAE	20:00	AG OPEN	SAE						
14			15			16			17			18			19			20		
10:30	コンディショニングヨガ	TOSHIKO	10:00	スローヴィンヤサヨガ	Anny	10:00	姿勢調整＆ラフターヨガ	TOSHIKO	10:00	肩こり改善ヨガ	misayo	10:00	ヒーリングヨガ	kana				10:00	肩甲骨ヨガ	SAE
10:30	AG FUN①	misayo	10:00	AG FUN②	YUMI				10:00	TRX®	KANA	10:00	AG FUN③	YUMI						
13:30	ピラティス	KANA	11:30	ゆるヨガベーシック	YUMI	シニアヨガ ￥500			11:30	ボディチューニングヨガ	EMIRI	11:30	AG Restorative	YUKI						
												13:00	ボディコントロールヨガ	miki						
															16:00	リラックスヨガ	AKIKO			
19:30	ヘルスタイルアップヨガ	hitomi				19:45	コアトレ＆シェイプアップ(45分)	KAZU	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 FUN①	YUMI							20:30	TRX®	Licca	20:00	AG OPEN	SAE						
									21:30	ナチュラルフローヨガ	SAE									
21			22			23			24			25			26			27		
10:30	コンディショニングヨガ	TOSHIKO							10:00	肩こり改善ヨガ	misayo	10:00	ヒーリングヨガ	kana				10:00	ヨガフロー	SAE
10:30	AG FUN①	misayo							11:30	バランスボール	KANA									
13:30	ピラティス	KANA							11:30	コンディショニング	AKITA	13:00	ボディコントロールヨガ	miki						
									20:00	ベーシックヨガ	AKIKO				16:00	肩甲骨ヨガ	AYA			
19:30	ヘルスタイルアップヨガ	hitomi				19:30	ピラティス	AKITA	20:30	TRX®	Licca	20:00	カラダほぐれるヨガ	AYA						
20:00	TRX®	Licca							21:30	ナチュラルフローヨガ	SAE	20:00	AG OPEN	SAE						
28			29			30														
10:30	コンディショニングヨガ	TOSHIKO	10:00	スローヴィンヤサヨガ	Anny					リストラティブ										
10:30	AG FUN①	misayo	10:00	AG FUN③	YUMI					ヨガ(75分)										
			11:30	ゆるヨガベーシック	YUMI					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		※ブランケット・ハンドタオル										
20:00	TRX®	Licca				20:00	AG OPEN	SAE		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・コアトレ(45分)