蓮舞　YOGA STUDIO高松　LESSON SCHEDULE　【　2022年 12月　】

Mon	Tue	Wed	Thu	Fri	Sat	Sun
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・コアトレ(45分)		**1** 10:00 TRX® KANA 11:00 肩こり改善ヨガ misayo 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ガ SAE	**2** 10:00 AG FUN① YUMI 11:30 AG Restorative YUKI 20:00 カラダほぐれるヨガ AYA 20:00 AG OPEN SAE	**3** 16:00 スローヴィンヤサ Anny	**4** 10:00 肩甲骨ヨガ SAE
5 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 19:45 捻るコアトレ45分 KAZU	**6** 10:00 ヴィンヤサヨガ Anny 10:00 AG FUN③ YUMI 11:30 ゆるヨガベーシック YUMI	**7** 19:30 ピラティス AKITA 19:30 AG OPEN SAE	**8** 10:00 肩こり改善ヨガ misayo 11:30 バランスボール KANA 11:30 ボデ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 ナチュラルフローヨガ SAE	**9** 10:00 ヒーリングヨガ kana 10:00 AG FUN① YUMI 13:00 ボディコントロールヨガ miki 20:00 カラダほぐれるヨガ AYA	**10** 16:00 スローヴィンヤサ Anny	**11** 10:00 ヨガフロー SAE
12 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 20:00 TRX® Licca	**13** 10:00 ヴィンヤサヨガ Anny 10:00 AG FUN② YUMI 11:30 ゆるヨガベーシック YUMI	**14** 19:30 ピラティス AKITA 19:30 AG OPEN SAE	**15** 10:00 肩こり改善ヨガ misayo 10:00 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ガ SAE	**16** 10:00 ヒーリングヨガ kana 11:30 AG Restorative YUKI 13:00 ボディコントロールヨガ miki 20:00 カラダほぐれるヨガ AYA 20:00 AG OPEN SAE	**17** 16:00 肩甲骨ヨガ AYA	**18** 10:00 ハタヨガ hiroko 11:30 リストラティブ hiroko (75分クラス)
19 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 19:45 コアトレ＆シェイプアップ KAZU	**20** 10:00 AG FUN③ YUMI 11:30 ゆるヨガベーシック YUMI	**21** 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 OPEN SAE	**22** 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ガ SAE	**23** 10:00 ヒーリングヨガ kana 11:30 AG FUN② YUMI 13:00 ボディコントロールヨガ miki 20:00 カラダほぐれるヨガ AYA 20:00 AG OPEN SAE	**24** 16:00 リラックスヨガ AKIKO	**25** 10:00 肩甲骨ヨガ SAE
26 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 20:00 TRX® Licca	**27** 10:00 ヴィンヤサヨガ Anny 10:00 AG FUN② YUMI 11:30 ゆるヨガベーシック YUMI	**28**	**29**	**30**	**31**	