蓮舞 YOGASTUDIO高松 LESSON SCHEDULE

Mon Tue Wed Thu Fri Sat Sun YOGA・ピラティス(60分) 1 3 お子様連れOK リストラティブ 10:00 肩甲骨ヨガ SAE TRX®トレーニング30分 10:00 TRX® 10:00 ヨガ(75分) KANA AG FUN(1) YUMI プラス¥500 Antigravityハンモック 11:00 肩こり改善ヨガ misayo 11:30 AG Restorative YUKI Ţ 子連クラス以外男性OK ※ブランケット・ハンドタオル シニアクラス(非会員500円) 16:00 スローヴィンヤサ Anny ご持参ください ハ゛ランスホ゛ール・コアトレ(45分) 20:00 ベーシックヨガ AKIKO 20:00 カラダほぐれるヨガ AYA 20:30 TRX® 20:00 AG OPEN SAE Licca 21:30 ナチュラルフローヨガ SAE 10 9 11 10:00 肩こり改善ヨガ 10:00 10:30 コンティショニングヨガ TOSHIKO 10:00 ヴィンヤサヨガ misavo ヒーリングヨガ kana 10:00 ヨガフロー SAE AG FUN3 11:30 バランスボール 10:00 AG FUN① 10:00 YUMI KANA YUMI 姿勢調整&ラフター 12:00 TOSHIKO ヨガ 11:30 ゆるヨガベ-シック YUMI 11·30 <u>ポディチューニングヨガ</u> EMIRI 13:00 ボディコントロールヨガ miki シニアヨガ ¥500 16·00 スローヴィンヤサ Anny 13:30 19:30 ピラティス **AKITA** ピラティス KANA 19.30 AG OPEN SAE 20:00 ベーシックヨガ AKIKO 19:30 ヘルスタイルアップョカ 20:30 TRX® 20:00 カラダほぐれるヨガ AYAhitomi Licca 19:45 捻るコアトレ45分 KAZU 21:30 ナチュラルフローヨカ゛ SAE 12 13 14 15 16 17 18 10.30 コンディショニングョガ 10.00 ヴィンヤサヨガ 10.00 肩こり改善ヨガ 10.00 ヒーリングヨガ 10·00 ハタヨガ hiroko TOSHIKO misavo kana 10:30 AG FUN(1) misavo 10:00 AG FUN(2) YUMI 10:00 TRX® KANA 11:30 AG Restorative YUKI 11:30 リストラティブ hiroko 11:30 ゆるヨガベーシック 11:30 コンディショニング 13:00 ボディコントロールヨガ 13:30 ピラティス KANA YUM: AKITA (75分クラス) miki 16:00 肩甲骨ヨガ AYA 19:30 ヘルスタイルアップョカ゛ 19:30 ピラティス AKITA 20:00 ベーシックヨガ 20:00 カラダほぐれるヨガ hitomi **AKIKO** AYA20:00 TRX® 19.30 AG OPEN SAE 20:30 TRX® 20:00 AG OPEN SAE Licca Licca 21:30 ナチュラルフローヨガ SAE 19 20 21 22 23 24 25 10:00 姿勢調整&ラフ TOSHIKO 10:30 コンディショニングョガ TOSHIKO 10:00 肩こり改善ヨガ 10:00 ヒーリングヨガ 10:00 肩甲骨ヨガ SAE misayo kana ターヨガ 10:30 AG FUN① 10:00 AG FUN3 11:30 バランスボール KANA 11:30 AG FUN② misayo YUM YUMI 13:30 ピラティス KANA 11:30 ゆるヨガベ-シック YUMI シニアヨガ ¥500 11:30 コンディショニング AKITA 13:00 ボディコントロールヨカ miki 19:30 AKITA 20:00 ベーシックヨガ AKIKO 16:00 リラックスヨガ AKIKO ピラティス AG OPEN 20:30 19:30 ヘルスタイルアップョカ゛ 19.30 SAE TRX® 20:00 カラダほぐれるヨガ AYA hitomi Licca 19.45 コアトレ&シェイプアップ KAZU 21.30 ナチュラルフローヨカ SAE 20.00 AG OPEN SAE 27 26 28 29 30 31 10.30 コンディショニングョガ 10:00 ヴィンヤサヨガ Anny TOSHIKO misayo 10:30 AG FUN(1) 10:00 AG FUN(2) YUMI 13:30 ピラティス KANA 11:30 ゆるヨガベーシック YUMI 19:30 ヘルスタイルアップョカ゛ hitomi 20:00 TRX® Licca

2022年 12月