


蓮舞 YOGA STUDIO 高松 LESSON SCHEDULE

【 2023年 1月 】

Mon	Tue	Wed	Thu	Fri	Sat	Sun
2	3	4	5	6	7	8
			10:30 肩こり改善ヨガ misayo 12:00 TRX® KANA 13:00 デトックスヨガ KANA	10:00 ヒーリングヨガ kana 11:30 AG FUN③ YUMI 13:00 ホンディコントロールヨガ miki	16:00 リラックスヨガ AKIKO	
			20:00 ベーシックヨガ AKIKO 20:00 AG FUN① YUMI	20:00 カラダほぐれるヨガ AYA		
9	10	11	12	13	14	15
	10:00 ヴィンヤサヨガ Anny 10:00 AG FUN① YUMI 11:30 ゆるヨガへ〜シック YUMI		10:30 肩こり改善ヨガ misayo 11:00 TRX® YOKO 12:00 バランスボール KANA 13:00 デトックスヨガ KANA	10:00 ヒーリングヨガ kana 11:30 AG FUN② YUMI 13:00 ホンディコントロールヨガ miki	16:00 スローヴィンヤサ Anny	10:00 肩甲骨ヨガ SAE
※時間イレギュラーです			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	20:00 カラダほぐれるヨガ AYA 20:00 AG FUN① YUMI		
16:00 ヘルスタイルアップヨガ hitomi		19:30 ピラティス AKITA 19:30 AG Restorative CHIHOCO				
19:30 TRX® Licca						
16	17	18	19	20	21	22
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	10:00 ヴィンヤサヨガ Anny 10:00 AG FUN② YUMI 11:30 ゆるヨガへ〜シック YUMI		10:30 肩こり改善ヨガ misayo 12:00 TRX® KANA 13:00 デトックスヨガ KANA	10:00 ヒーリングヨガ kana 11:30 AG FUN① YUMI 13:00 ホンディコントロールヨガ miki	16:00 肩甲骨ヨガ AYA	10:00 ヨガフロー SAE
13:30 ピラティス AKITA		19:30 ピラティス AKITA 19:30 AG OPEN SAE	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	20:00 カラダほぐれるヨガ AYA 20:00 AG OPEN SAE		
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						
23	24	25	26	27	28	29
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 AKITA	10:00 ヴィンヤサヨガ Anny 10:00 AG FUN③ YUMI 11:30 ゆるヨガへ〜シック YUMI	10:00 姿勢調整&ラフターヨガ TOSHIKO シニアヨガ ¥500	10:30 肩こり改善ヨガ misayo 11:00 TRX® YOKO 12:00 バランスボール KANA 13:00 デトックスヨガ KANA	10:00 ヒーリングヨガ kana 13:00 ホンディコントロールヨガ miki		10:00 ハタヨガ hiroko 11:30 リストラティブ hiroko (75分クラス)
19:30 ヘルスタイルアップヨガ hitomi 20:00 TRX® Licca		19:30 ピラティス AKITA 19:30 AG OPEN SAE	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	20:00 カラダほぐれるヨガ AYA 20:15 コアトレ&シェイプアップ KAZU	16:00 スローヴィンヤサ Anny	
30	31					
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 AKITA	10:00 ヴィンヤサヨガ Anny 10:00 AG FUN② YUMI 11:30 ゆるヨガへ〜シック YUMI		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)		
19:30 ヘルスタイルアップヨガ hitomi						