

蓮舞

YOGA STUDIO 高松

LESSON SCHEDULE

【 2023年 2月 】

Mon	Tue	Wed	Thu	Fri	Sat	Sun
		1	2	3	4	5
			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 ホンテイコントロールヨガ 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 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	16:00 スローヴィンヤサ Anny	
6	7	8	9	10	11	12
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 AKITA 19:30 ヘルスタイルアップヨガ hitomi 20:00 TRX® Licca	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 ホンテイコントロールヨガ miki		10:00 肩甲骨ヨガ SAE
		19:30 ピラティス AKITA 19:30 AG Restorative CHIHOCHO	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 リラックスヨガ AKIKO	
13	14	15	16	17	18	19
10:30 コンディショニングヨガ TOSHIKO 10:30 AG FUN① misayo 12:00 骨盤底筋トレーニング EMIRI 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	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 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 ホンテイコントロールヨガ miki		10:00 ヨガフロー 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		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	20:00 カラダほぐれるヨガ AYA	16:00 肩甲骨ヨガ AYA	
20	21	22	23	24	25	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 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 ヒーリングヨガ kana 11:30 AG FUN① YUMI 13:00 ホンテイコントロールヨガ miki		10:00 肩甲骨ヨガ SAE
19:30 ヘルスタイルアップヨガ hitomi 19:30 AG OPEN SAE		19:30 ピラティス AKITA 19:30 AG FUN① YUMI		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 リラックスヨガ AKIKO	
27	28					
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 20:00 TRX® Licca						