


蓮舞

YOGA STUDIO 高松

LESSON SCHEDULE

【 2023年 3月 】

Mon			Tue			Wed			Thu			Fri			Sat			Sun		
						1			2			3			4			5		
	リストラティブ			YOGA・ピラティス(60分)					10:30	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
	ヨガ(75分)			お子様連れOK					12:00	TRX®	KANA	11:30	AG FUN③	YUMI						
	プラス ¥500			TRX®トレーニング30分					13:00	デトックスヨガ	KANA	13:00	ホッティコントロールヨガ	miki						
	↓			Antigravityハンモック																
	※ブランケット・ハンドタオル ご持参ください														16:00	スローヴィンヤサ	Anny			
				シニアクラス(非会員500円)		19:30	ピラティス	AKITA				20:00	カラダほぐれるヨガ	A Y A						
				バランスホール・コアトレ(45分)		19:30	AG OPEN	SAE				20:00	AG OPEN	SAE						
6			7			8			9			10			11			12		
10:30	コンディショニングヨガ	TOSHIKO	10:00	ヴィンヤサヨガ	Anny				10:30	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
12:00	姿勢調整 & ラフター ヨガ	TOSHIKO	10:00	AG FUN①	YUMI				11:00	TRX®	YOKO	10:00	AG FUN②	YUMI						
	シニアヨガ ¥500		11:30	ゆるヨガへ〜シック	YUMI				12:00	バランスボール	KANA	13:00	ホッティコントロールヨガ	miki						
									13:00	デトックスヨガ	KANA				16:00	スローヴィンヤサ	Anny			
						19:30	ピラティス	AKITA	20:00	ベーシックヨガ	AKIKO	20:00	カラダほぐれるヨガ	A Y A						
19:30	ヘルスタイルアップヨガ	hitomi				19:30	AG FUN①	YUMI	20:30	TRX®	Licca	20:15	コアトレ & シェイプアップ	KAZU						
									21:30	ナチュラルフロヨガ	SAE									
13			14			15			16			17			18			19		
10:30	コンディショニングヨガ	TOSHIKO				10:00	姿勢調整 & ラフター ターヨガ	TOSHIKO	10:30	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	10:00	AG FUN②	YUMI				12:00	TRX®	KANA	11:30	AG FUN①	YUMI						
12:00	骨盤底筋トレーニング	EMIRI	11:30	ゆるヨガへ〜シック	YUMI				13:00	デトックスヨガ	KANA	13:00	ホッティコントロールヨガ	miki						
13:30	ピラティス	AKITA	13:00	ハタヨガ	Anny										16:00	肩甲骨ヨガ	AYA			
						19:30	ピラティス	AKITA	20:00	ベーシックヨガ	AKIKO	20:00	カラダほぐれるヨガ	A Y A						
19:30	ヘルスタイルアップヨガ	hitomi				19:30	AG Restorative	CHIHOCO	21:30	ナチュラルフロヨガ	SAE									
20:00	TRX®	Licca																		
20			21			22			23			24			25			26		
10:30	コンディショニングヨガ	TOSHIKO							10:30	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
10:30	AG FUN①	misayo							11:00	TRX®	YOKO	11:30	AG FUN①	YUMI				11:30	リストラティブ	hiroko
13:30	ピラティス	AKITA							12:00	バランスボール	KANA	13:00	ホッティコントロールヨガ	miki					(75分クラス)	
									13:00	デトックスヨガ	KANA									
									20:00	ベーシックヨガ	AKIKO				16:00	リラクソスヨガ	AKIKO			
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	A Y A						
						19:30	AG OPEN	SAE	21:30	ナチュラルフロヨガ	SAE	20:00	AG FUN①	YUMI						
27			28			29			30			31								
10:30	コンディショニングヨガ	TOSHIKO	10:00	ヴィンヤサヨガ	Anny															
10:30	AG FUN①	misayo	10:00	AG FUN②	YUMI				11:30	コアトレーニング+有酸素 (45分)シューズ持参	YOKO									
			11:30	ゆるヨガへ〜シック	YUMI				20:00	ベーシックヨガ	AKIKO									
									20:30	TRX®	Licca									
19:30	ヘルスタイルアップヨガ	hitomi							21:30	ナチュラルフロヨガ	SAE									
20:00	TRX®	Licca																		