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 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・ﾋﾟﾗﾃｨｽ(60分) お子様連れOK TRX®ﾄﾚｰﾆﾝｸﾞ30分 Antigravityハンモック シニアクラス(非会員500円) ﾊﾞﾗﾝｽﾎﾞｰﾙ・ｺｱﾄﾚ(45分)	19:30 ピラティス AKITA 19:30 AG OPEN SAE	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 ﾎﾞﾃﾞｨｺﾝﾄﾛｰﾙﾖｶﾞ miki 20:00 カラダほぐれるヨガ AYA 20:00 AG OPEN SAE	16:00 スローヴィンヤサ Anny	10:00 肩甲骨ヨガ SAE
6	7	8	9	10	11	12
10:30 ｺﾝﾃﾞｨｼｮﾆﾝｸﾞﾖｶﾞ TOSHIKO 12:00 姿勢調整＆ラフターヨガ TOSHIKO シニアヨガ ￥500 19:30 ﾍﾙｽﾀｲﾙｱｯﾌﾟﾖｶﾞ hitomi	10:00 ヴィンヤサヨガ Anny 10:00 AG FUN① YUMI 11:30 ゆるﾖｶﾞﾍﾞｰｼｯｸ YUMI	19:30 ピラティス AKITA 19:30 AG FUN① 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 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ｶﾞ SAE	10:00 ヒーリングヨガ kana 10:00 AG FUN② YUMI 13:00 ﾎﾞﾃﾞｨｺﾝﾄﾛｰﾙﾖｶﾞ miki 20:00 カラダほぐれるヨガ AYA 20:15 ｺｱﾄﾚ＆ｼｪｲﾌﾟｱｯﾌﾟ KAZU	16:00 スローヴィンヤサ Anny	10:00 肩甲骨ヨガ SAE
13	14	15	16	17	18	19
10:30 ｺﾝﾃﾞｨｼｮﾆﾝｸﾞﾖｶﾞ 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 19:30 ﾍﾙｽﾀｲﾙｱｯﾌﾟﾖｶﾞ hitomi 20:00 TRX® Licca	10:00 ハタヨガ Anny 10:00 AG FUN② YUMI 11:30 ゆるﾖｶﾞﾍﾞｰｼｯｸ YUMI	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 Restorative CHIHOCO	10:30 肩こり改善ヨガ misayo 12:00 TRX® KANA 13:00 デトックスヨガ KANA 20:00 ベーシックヨガ AKIKO 21:30 ﾅﾁｭﾗﾙﾌﾛｰﾖｶﾞ SAE	10:00 ヒーリングヨガ kana 11:30 AG FUN① YUMI 13:00 ﾎﾞﾃﾞｨｺﾝﾄﾛｰﾙﾖｶﾞ miki 20:00 カラダほぐれるヨガ AYA	16:00 肩甲骨ヨガ AYA	10:00 ヨガフロー SAE
20	21	22	23	24	25	26
10:30 ｺﾝﾃﾞｨｼｮﾆﾝｸﾞﾖｶﾞ TOSHIKO 10:30 AG FUN① misayo 13:30 ピラティス AKITA 19:30 ﾍﾙｽﾀｲﾙｱｯﾌﾟﾖｶﾞ hitomi 20:00 TRX® Licca		19:30 ピラティス AKITA 19:30 AG OPEN SAE	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 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ｶﾞ SAE	10:00 ヒーリングヨガ kana 11:30 AG FUN① YUMI 13:00 ﾎﾞﾃﾞｨｺﾝﾄﾛｰﾙﾖｶﾞ miki 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	10:00 ハタヨガ hiroko 11:30 リストラティブ hiroko (75分クラス)
27	28	29	30	31		
10:30 ｺﾝﾃﾞｨｼｮﾆﾝｸﾞﾖｶﾞ TOSHIKO 10:30 AG FUN① misayo 19:30 ﾍﾙｽﾀｲﾙｱｯﾌﾟﾖｶﾞ hitomi 20:00 TRX® Licca	10:00 ヴィンヤサヨガ Anny 10:00 AG FUN② YUMI 11:30 ゆるﾖｶﾞﾍﾞｰｼｯｸ YUMI		11:30 ｺｱﾄﾚｰﾆﾝｸﾞ+有酸素 YOKO (45分)シューズ持参 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ｶﾞ SAE			