

蓮舞

YOGA STUDIO 高松

LESSON SCHEDULE

【 2023年 4月 】

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