

蓮舞

YOGA STUDIO 高松 LESSON SCHEDULE

【 2023年 5月 】

Mon			Tue			Wed			Thu			Fri			Sat			Sun		
1			2			3			4			5			6			7		
10:00	コンディショニングヨガ	TOSHIKO	10:00	ハタヨガ	Anny													10:00	肩甲骨ヨガ	SAE
11:30	姿勢調整&ラフターヨガ	TOSHIKO	10:00	AG FUN①	YUMI															
シニアヨガ ¥500			11:30	TRX®	YOKO															
14:00	ピラティス	SAKI	11:30	ゆるヨガへ〜シック	YUMI										16:00	スローヴィンヤサ	Anny			
19:30	ヘルスタイルアップヨガ	hitomi							19:30	ベーシックヨガ	AKIKO									
19:30	AG OPEN	SAE				20:30	ピラティス	SAKI				20:00	カラダほぐれるヨガ	AYA						
8			9			10			11			12			13			14		
10:00	コンディショニングヨガ	TOSHIKO	10:00	ハタヨガ	Anny				10:00	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
10:00	AG FUN①	misayo	10:00	AG OPEN	YUMI				12:00	バランスボール	KANA									
14:00	ピラティス	SAKI	11:30	TRX®	YOKO				13:00	デトックスヨガ	KANA	12:45	ホテイコントロールヨガ	miki						
			11:30	ゆるヨガへ〜シック	YUMI							14:00	大人から始める jazz hiphop	NANAOKO						
						19:30	TRX®	Licca	19:30	AG OPEN	SAE	20:00	カラダほぐれるヨガ	AYA	16:00	リラクソヨガ	AKIKO			
19:30	ヘルスタイルアップヨガ	hitomi				20:30	ピラティス	SAKI	19:30	ベーシックヨガ	AKIKO	20:00	AG OPEN	YUMI						
									21:00	ナチュラルフローヨガ	SAE									
15			16			17			18			19			20			21		
10:00	コンディショニングヨガ	TOSHIKO				10:00	姿勢調整&ラフターヨガ	TOSHIKO	10:00	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
10:00	AG FUN①	misayo	11:00	骨盤底筋トレーニング	EMIRI				12:00	TRX®	KANA	10:00	AG OPEN	YUMI						
11:30	大人から始める jazz hiphop	NANAOKO				シニアヨガ ¥500			13:00	デトックスヨガ	KANA	12:45	ホテイコントロールヨガ	miki						
14:00	ピラティス	SAKI							19:30	AG OPEN	YUMI				16:00	肩甲骨ヨガ	AYA			
19:45	捨るコアトレ45分	KAZU				19:30	TRX®	Licca	19:30	ベーシックヨガ	AKIKO	20:00	カラダほぐれるヨガ	AYA						
						20:30	ピラティス	SAKI	21:00	ナチュラルフローヨガ	SAE									
22			23			24			25			26			27			28		
10:00	コンディショニングヨガ	TOSHIKO	10:00	ハタヨガ	Anny							10:00	ヒーリングヨガ	kana				10:00	ハタヨガ	hiroko
10:00	AG FUN①	misayo	10:00	AG OPEN	YUMI				12:00	バランスボール	KANA	11:30	AG OPEN	YUMI				11:30	リストラティブ	hiroko
14:00	ピラティス	SAKI	11:30	TRX®	YOKO				13:00	デトックスヨガ	KANA	12:45	ホテイコントロールヨガ	miki						(75分クラス)
			11:30	ゆるヨガへ〜シック	YUMI							14:00	大人から始める jazz hiphop	NANAOKO						
19:30	ヘルスタイルアップヨガ	hitomi				19:30	TRX®	Licca	19:30	AG OPEN	SAE				16:00	スローヴィンヤサ	Anny			
20:00	TRX®	Licca				20:30	ピラティス	SAKI	19:30	ベーシックヨガ	AKIKO	20:00	カラダほぐれるヨガ	AYA						
						20:30	AG OPEN	SAE	21:00	ナチュラルフローヨガ	SAE	20:15	コアトレ&シェイプ	KAZU						
29			30			31														
10:00	骨盤底筋トレーニング	EMIRI	10:00	ハタヨガ	Anny															
10:00	AG FUN①	misayo	10:00	AG OPEN	YUMI															
11:30	大人から始める jazz hiphop	NANAOKO	11:30	TRX®	YOKO															
			11:30	ゆるヨガへ〜シック	YUMI															
19:30	ヘルスタイルアップヨガ	hitomi				19:30	AG Restorative	CHIHOCO												
20:00	TRX®	Licca																		

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
- シニアクラス(非会員500円)
- バランスボール・コアトレ(45分)

