


蓮舞

YOGA STUDIO 高松

LESSON SCHEDULE

【 2023年 6月 】

Mon	Tue	Wed	Thu	Fri	Sat	Sun	
 ご予約LINE			1 10:00 肩こり改善ヨガ misayo 12:00 TRX® KANA 13:00 デトックスヨガ KANA 19:30 AG OPEN YUMI 19:30 ベーシックヨガ AKIKO 21:00 ナチュラルフローヨガ SAE	2 10:00 ヒーリングヨガ kana 11:30 AG OPEN YUMI 12:45 ホテイコントロールヨガ miki 20:00 カラダほぐれるヨガ AYA	3 16:00 リラックスヨガ AKIKO	4 10:00 肩甲骨ヨガ SAE	
	5 10:00 コンディショニングヨガ TOSHIKO 11:30 姿勢調整 (シニアヨガ) ¥500 TOSHIKO 11:30 大人から始める jazz hiphop NANAKO 14:00 ピラティス SAKI 19:30 ヘルスタイルアップヨガ hitomi 19:30 AG OPEN YUMI	6 10:00 ハタヨガ Anny 10:00 AG OPEN YUMI 11:30 TRX® YOKO 11:30 ゆるヨガへ〜シック YUMI	7 19:30 TRX® Licca 20:30 ピラティス SAKI	8 10:00 肩こり改善ヨガ misayo 12:00 バランスボール KANA 13:00 デトックスヨガ KANA 19:30 AG OPEN SAE 19:30 ベーシックヨガ AKIKO 21:00 ナチュラルフローヨガ SAE	9 10:00 ヒーリングヨガ kana 10:00 AG OPEN YUMI 12:45 ホテイコントロールヨガ miki 20:00 カラダほぐれるヨガ AYA	10 16:00 リラックスヨガ AKIKO	11 10:00 肩甲骨ヨガ SAE
	12 10:00 コンディショニングヨガ TOSHIKO 10:00 AG FUN① misayo 11:30 大人から始める jazz hiphop NANAKO 14:00 ピラティス SAKI 20:00 TRX® Licca	13 10:00 ハタヨガ Anny 10:00 AG OPEN YUMI 11:30 TRX® YOKO 11:30 ゆるヨガへ〜シック YUMI	14 19:30 TRX® Licca 20:30 ピラティス SAKI	15 10:00 肩こり改善ヨガ misayo 12:00 TRX® KANA 13:00 デトックスヨガ KANA 19:30 AG OPEN SAE 19:30 ベーシックヨガ AKIKO 21:00 ナチュラルフローヨガ SAE	16 20:00 カラダほぐれるヨガ AYA	17 16:00 リラックスヨガ AKIKO	18 10:00 ヨガフロー SAE
	19 10:00 コンディショニングヨガ TOSHIKO 10:00 AG FUN① misayo 11:30 大人から始める jazz hiphop NANAKO 14:00 ピラティス SAKI 19:30 ヘルスタイルアップヨガ hitomi 20:00 TRX® Licca	20 10:00 ハタヨガ Anny 10:00 AG OPEN YUMI 11:30 TRX® YOKO 11:30 ゆるヨガへ〜シック YUMI	21 10:00 姿勢調整 (シニアヨガ) ¥500 TOSHIKO 19:30 TRX® Licca 20:30 ピラティス SAKI 20:30 AG OPEN SAE	22 10:00 肩こり改善ヨガ misayo 12:00 バランスボール KANA 13:00 デトックスヨガ KANA 19:30 ベーシックヨガ AKIKO	23 10:00 ヒーリングヨガ kana 11:30 AG OPEN YUMI 12:45 ホテイコントロールヨガ miki 20:00 カラダほぐれるヨガ AYA 20:00 AG OPEN SAE	24 16:00 肩甲骨ヨガ AYA	25 10:00 ハタヨガ hiroko 11:30 リストラティブ hiroko (75分クラス) プラス ¥500 ↓ ※ブランケット・ハンドタオル ご持参ください
	26 10:00 コンディショニングヨガ TOSHIKO 10:00 AG FUN① misayo 11:30 大人から始める jazz hiphop NANAKO 14:00 ピラティス SAKI 19:30 ヘルスタイルアップヨガ hitomi 19:30 AG OPEN SAE	27 10:00 ハタヨガ Anny 10:00 AG OPEN YUMI 11:30 TRX® YOKO 11:30 ゆるヨガへ〜シック YUMI	28 19:30 TRX® Licca 20:30 ピラティス SAKI	29 10:30 ポールピラティス KANA 20:00 肩甲骨ヨガ SAE	30 10:00 ヒーリングヨガ kana 11:30 AG OPEN YUMI 12:45 ホテイコントロールヨガ miki 20:15 コアトレ&シェイプ KAZU	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(500円) バランスボール・コアトレ(45分)	