

蓮舞

YOGA STUDIO 高松

LESSON SCHEDULE

【 2023年 10月 】

Mon	Tue	Wed	Thu	Fri	Sat	Sun
						1 10:00 肩甲骨ヨガ SAE
2 10:00 コンディショニングヨガ TOSHIKO 11:30 大人から始める jazz hiphop NANAKO 14:00 ピラティス SAKI 19:00 ヘルスタイルアップヨガ hitomi 20:15 TRX® Licca	3 10:00 AG OPEN misayo 11:30 美姿勢エクササイズ YOKO (45分) 19:00 肩甲骨ヨガ SAE 20:15 AG OPEN SAE	4 10:00 姿勢調整 (シニア ヨガ) ¥500 TOSHIKO 11:30 AG Restorative YUKI 19:30 TRX® Licca 20:30 ピラティス SAKI	5 10:00 肩こり改善ヨガ misayo 11:30 TRX® YOKO 19:00~20:00 レンタル 20:15 ベーシックヨガ AKIKO	6 10:00 ヒーリングヨガ kana 20:15 カラダほぐれるヨガ AYA	7 16:00 リラクسسヨガ AKIKO	8 休
9 11:30 大人から始める jazz hiphop NANAKO	10 10:00 AG OPEN misayo 11:30 美姿勢エクササイズ YOKO (45分) 19:00 ナチュラルフロ-ヨガ SAE 20:15 AG OPEN SAE	11 19:30 TRX® Licca 20:30 ピラティス SAKI	12 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 19:00~20:00 レンタル 20:15 ベーシックヨガ AKIKO	13 10:00 ヒーリングヨガ kana 11:30 ピラティス SAKI 19:00 AG OPEN SAE 20:15 カラダほぐれるヨガ AYA	14 16:00 リラクسسヨガ AKIKO	15 10:00 肩甲骨ヨガ SAE
16 10:00 コンディショニングヨガ TOSHIKO 11:30 大人から始める jazz hiphop NANAKO 14:00 ピラティス SAKI 19:00 ヘルスタイルアップヨガ hitomi	17 10:00 AG OPEN misayo 11:30 美姿勢エクササイズ YOKO (45分) 19:00 肩甲骨ヨガ SAE 20:15 AG OPEN SAE	18 10:00 姿勢調整 (シニア ヨガ) ¥500 TOSHIKO 11:30 AG Restorative YUKI 19:30 TRX® Licca 20:30 ピラティス SAKI	19 10:00 肩こり改善ヨガ misayo 11:30 TRX® YOKO 19:00~20:00 レンタル 20:15 ベーシックヨガ AKIKO	20 10:00 ヒーリングヨガ kana 20:15 カラダほぐれるヨガ AYA	21 16:00 肩甲骨ヨガ AYA	22 10:00 ヨガフロー SAE
23 10:00 コンディショニングヨガ TOSHIKO 14:00 ピラティス SAKI 19:00 ヘルスタイルアップヨガ hitomi 20:15 TRX® Licca	24 10:00 AG OPEN misayo 11:30 美姿勢エクササイズ YOKO (45分) 19:00 ナチュラルフロ-ヨガ SAE 20:15 AG OPEN SAE	25 19:30 TRX® Licca 20:30 ピラティス SAKI	26 10:00 肩こり改善ヨガ misayo 12:00 TRX® KANA 13:00 デトックスヨガ KANA 19:00~20:00 レンタル 20:15 ベーシックヨガ AKIKO	27 10:00 ヒーリングヨガ kana 20:15 カラダほぐれるヨガ AYA	28 16:00 リラクسسヨガ AKIKO	29 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
30 10:00 コンディショニングヨガ TOSHIKO 11:30 大人から始める jazz hiphop NANAKO 14:00 ピラティス SAKI 19:00 ヘルスタイルアップヨガ hitomi	31 10:00 AG OPEN misayo 11:30 美姿勢エクササイズ YOKO (45分) 19:00 肩甲骨ヨガ SAE 20:15 AG OPEN SAE			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)		ご予約LINE 