

# 蓮舞

# YOGA STUDIO 高松

# LESSON SCHEDULE

【 2023年 11月 】

Mon	Tue	Wed	Thu	Fri	Sat	Sun
		1	2	3	4	5
		10:00 姿勢調整 (シニア ヨガ) ¥500 TOSHIKO	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		16:00 リラックスヨガ AKIKO	10:00 肩甲骨ヨガ SAE
		19:30 TRX® Licca 20:30 ピラティス SAKI	18:45~19:45 レンタル 20:15 ベーシックヨガ AKIKO	19:00 AG OPEN SAE 20:15 カラダほぐれるヨガ AYA		
6	7	8	9	10	11	12
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 AG OPEN SAE	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	19:30 TRX® Licca 20:30 ピラティス SAKI	10:00 肩こり改善ヨガ misayo 11:30 TRX® YOKO 18:45~19:45 レンタル 20:15 ベーシックヨガ AKIKO	10:00 ヒーリングヨガ kana 11:30 コンディショニングヨガ TOSHIKO 20:15 カラダほぐれるヨガ AYA		
13	14	15	16	17	18	19
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	10:00 AG OPEN misayo 11:30 美姿勢エクササイズ YOKO (45分)	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	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 18:45~19:45 レンタル 20:15 ベーシックヨガ AKIKO	10:00 ヒーリングヨガ kana 11:30 TRX® YOKO 20:15 カラダほぐれるヨガ AYA		10:00 ヨガフロー SAE 16:00 肩甲骨ヨガ AYA
20	21	22	23	24	25	26
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 AG OPEN SAE	10:00 AG OPEN misayo 11:30 美姿勢エクササイズ YOKO (45分) 19:00 ナチュラルフローヨガ SAE	19:00 AG OPEN SAE 20:30 ピラティス SAKI	18:45~19:45 レンタル 20:15 ベーシックヨガ AKIKO	10:00 ヒーリングヨガ kana 11:30 AG Restorative YUKI 13:00 メンテナンスヨガ YUKI 20:15 カラダほぐれるヨガ AYA		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 ↓ ご予約LINE
27	28	29	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 20:15 TRX® Licca	10:30 TRX® YOKO 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	11:30 AG Restorative YUKI 13:00 メンテナンスヨガ YUKI 19:30 TRX® Licca 20:30 ピラティス SAKI	18:45~19:45 レンタル 20:15 ベーシックヨガ AKIKO	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)		

