

蓮舞

YOGA STUDIO 高松

LESSON SCHEDULE

【 2023年 12月 】

Mon			Tue			Wed			Thu			Fri			Sat			Sun					
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)			LINEご予約 												1 10:00 ヒーリングヨガ kana 16:00 リラックスヨガ AKIKO 20:15 カラダほぐれるヨガ AYA			2 10:00 肩甲骨ヨガ SAE 16:00 リラックスヨガ AKIKO			3 10:00 肩甲骨ヨガ SAE		
4 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			5 10:00 AG OPEN misayo 11:30 美姿勢エクササイズ YOKO 12:45 TRX® YOKO 19:00 肩甲骨ヨガ SAE			6 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			7 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			8 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 19:00 AG OPEN SAE 20:15 カラダほぐれるヨガ AYA			9 16:00 リラックスヨガ AKIKO			10 10:00 肩甲骨ヨガ SAE					
11 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			12 10:00 AG OPEN misayo 11:30 美姿勢エクササイズ (45分) YOKO 19:00 肩甲骨ヨガ SAE 20:15 AG OPEN SAE			13 19:30 TRX® Licca 20:30 ピラティス SAKI			14 10:00 肩こり改善ヨガ misayo 11:30 AG Restorative YUKI 13:00 メンテナンスヨガ YUKI 18:45~19:45 レンタル 20:15 ベーシックヨガ AKIKO			15 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			16 16:00 肩甲骨ヨガ AYA			17 10:00 肩甲骨ヨガ SAE					
18 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			19 10:00 AG OPEN misayo 11:30 美姿勢エクササイズ YOKO 12:45 TRX® YOKO 19:00 肩甲骨ヨガ SAE			20 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			21 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			22 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 19:00 AG OPEN SAE 20:15 カラダほぐれるヨガ AYA			23 16:00 リラックスヨガ AKIKO			24 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					
25 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			26 10:00 AG OPEN misayo 11:30 美姿勢エクササイズ YOKO 12:45 TRX® YOKO 19:00 肩甲骨ヨガ SAE			27 19:00 AG OPEN SAE 20:30 ピラティス SAKI			28 20:15 ベーシックヨガ AKIKO			29			30			31					