


蓮舞

YOGA STUDIO高松 LESSON SCHEDULE

【 2024年 1月 】

Mon	Tue	Wed	Thu	Fri	Sat	Sun
1	2	3	4	5	6	7
				10:00 ヒーリングヨガ kana		10:00 肩甲骨ヨガ SAE
					16:00 リラックスヨガ AKIKO	
				20:15 カラダほぐれるヨガ AYA		
8	9	10	11	12	13	14
	10:00 AG OPEN misayo	10:00 姿勢調整 (シニアヨガ) ¥500 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
	11:30 美姿勢エクササイズ YOKO		12:00 バランスボール KANA	11:30 ピラティス SAKI		
	12:45 TRX® YOKO		13:00 デトックスヨガ KANA			
1/8時間変更			18:45~19:45 レンタル		16:00 リラックスヨガ AKIKO	
19:15 ヘルスタイルアップヨガ hitomi	19:00 肩甲骨ヨガ SAE	19:30 TRX® Licca	20:15 ベーシックヨガ AKIKO	20:15 カラダほぐれるヨガ AYA		
	20:15 AG OPEN SAE	20:30 ピラティス SAKI				
15	16	17	18	19	20	21
10:00 コンディショニングヨガ TOSHIKO	10:00 AG OPEN misayo		10:00 肩こり改善ヨガ misayo	10:00 ヒーリングヨガ kana		10:00 ハタヨガ hiroko
	11:30 美姿勢エクササイズ YOKO			11:30 AG Restorative YUKI		11:30 リストラティブ hiroko
	12:45 TRX® YOKO			13:00 メンテナンスヨガ YUKI	16:00 肩甲骨ヨガ AYA	(75分クラス)
			18:45~19:45 レンタル			プラス ¥500
19:00 ヘルスタイルアップヨガ hitomi	19:00 肩甲骨ヨガ SAE	19:30 TRX® Licca		19:00 AG OPEN SAE		↓
20:15 TRX® Licca	20:15 AG OPEN SAE	20:30 ピラティス SAKI		20:15 カラダほぐれるヨガ AYA		※ブランケット・ハンドタオル
22	23	24	25	26	27	28
10:00 コンディショニングヨガ TOSHIKO	10:00 AG OPEN misayo	10:00 姿勢調整 (シニアヨガ) ¥500 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
	11:30 美姿勢エクササイズ YOKO		12:00 バランスボール KANA	11:30 ピラティス SAKI		
	12:45 TRX® YOKO		13:00 デトックスヨガ KANA		16:00 リラックスヨガ AKIKO	
19:00 ヘルスタイルアップヨガ hitomi		19:30 TRX® Licca	18:45~19:45 レンタル	19:00 AG OPEN SAE		
20:15 AG OPEN SAE		20:30 ピラティス SAKI	20:15 ベーシックヨガ AKIKO	20:15 カラダほぐれるヨガ AYA		
29	30	31				
10:00 コンディショニングヨガ TOSHIKO	10:00 AG OPEN misayo				YOGA・ピラティス(60分)	予約
	11:30 美姿勢エクササイズ YOKO	11:30 AG Restorativ YUKI			お子様連れOK	
	12:45 TRX® YOKO	13:00 メンテナンスヨガ YUKI			TRX®トレーニング30分	
					Antigravityハンモック	
19:00 ヘルスタイルアップヨガ hitomi	19:00 肩甲骨ヨガ SAE	19:30 TRX® Licca			シニアクラス(500円)	
20:15 TRX® Licca	20:15 AG OPEN SAE	20:30 ピラティス SAKI			バランスボール・コアトレ(45分)	