

蓮舞

YOGA STUDIO 叶kano LESSON SCHEDULE

【 2024年 3月 】

Mon	Tue	Wed	Thu	Fri	Sat	Sun
				1	2	3
						10:00 リフレッシュヨガ SAE
					15:00 TRX®(30分) YOKO	
4	5	6	7	8	9	10
9:30 AntiGravity® CHIHOCO				9:30 ヨガフロー CHIHOCO		
11:00 コンディショニングヨガ TOSHIKO	10:30 AntiGravity® misayo		定休日		10:00 AntiGravity® CHIHOCO	
	12:00 TRX® YOKO			11:30 AntiGravity® YUKI		
14:00 ピラティス SAKI	13:00 コンディショニング YOKO				16:00 ホンディメイク&リリース YOKO	
	18:30 ヘッドロックヨガ AKIKO	18:30 リラックスヨガ SAE		18:30 ヨガ棒 CHIHOCO		
20:00 TRX® YOKO	20:00 ヨガ棒 CHIHOCO	20:00 TRX® Licca		20:00 ピラティス SAKI		
11	12	13	14	15	16	17
9:30 ヨガフロー CHIHOCO			定休日			
11:00 コンディショニングヨガ TOSHIKO	10:30 AntiGravity® misayo	11:00 デトックスヨガ KANA			10:00 ヨガフロー CHIHOCO	10:00 リフレッシュヨガ SAE
	12:00 TRX® YOKO			11:30 AntiGravity® YUKI		
14:00 ピラティス SAKI	13:00 コンディショニング YOKO				16:00 ホンディメイク&リリース YOKO	
	18:30 ヘッドロックヨガ AKIKO	18:30 リラックスヨガ SAE				
20:00 TRX® YOKO	20:00 AntiGravity® CHIHOCO	20:00 TRX® Licca		20:00 ピラティス SAKI		
18	19	20	21	22	23	24
9:30 AntiGravity® CHIHOCO			定休日			
11:00 コンディショニングヨガ TOSHIKO	10:30 AntiGravity® misayo				10:00 ヨガ棒 CHIHOCO	10:00 リフレッシュヨガ SAE
	12:00 TRX® YOKO					
14:00 ピラティス SAKI	13:00 コンディショニング YOKO				16:00 ホンディメイク&リリース YOKO	
		18:30 リラックスヨガ SAE		18:30 ヨガ棒 CHIHOCO		
20:00 TRX® YOKO	20:00 ヨガ棒 CHIHOCO	20:00 TRX® Licca		20:00 ピラティス SAKI		
25	26	27	28	29	30	31
9:30 ヨガ棒 CHIHOCO			定休日			
11:00 コンディショニングヨガ TOSHIKO	10:30 AntiGravity® misayo	11:00 デトックスヨガ KANA			10:00 ヨガフロー CHIHOCO	10:00 ハタヨガ hiroko
	12:00 TRX® YOKO			11:30 AntiGravity® YUKI		11:30 リストラティブヨガ hiroko
14:00 ピラティス SAKI	13:00 コンディショニング YOKO				16:00 ホンディメイク&リリース YOKO	リストラティブ、プラス550円
	18:30 ヘッドロックヨガ AKIKO	18:30 リラックスヨガ SAE				
20:00 TRX® YOKO	20:00 AntiGravity® CHIHOCO	20:00 TRX® Licca		20:00 ピラティス SAKI		