

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		
													16:00 ホテイメイク&リリース YOKO					
4			5			6			7	8			9			10		
9:30	ヨガ棒	CHIHOCO				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					11:30	AntiGravity*	YUKI	10:00	AntiGravity*	CHIHOCO			
14:00	ピラティス	SAKI	12:00	TRX*	YOKO								16:00	ホテイメイク&リリース	YOKO			
			13:00	コンディショニング	YOKO					18:30	ヨガ棒	CHIHOCO						
20:00	TRX*	YOKO	18:30	へーシックヨガ	AKIKO	18:30	リラックスヨガ	SAE		20:00	ピラティス	SAKI						
						20:00	TRX*	Licca										
11			12			13			14	15			16			17		
9:30	ヨガフロー	CHIHOCO				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	11:00	デトックスヨガ	KANA		11:30	AntiGravity*	YUKI	10:00	リフレッシュヨガ	SAE			
14:00	ピラティス	SAKI	12:00	TRX*	YOKO								16:00	ホテイメイク&リリース	YOKO			
			13:00	コンディショニング	YOKO					20:00	ピラティス	SAKI						
20:00	TRX*	YOKO	18:30	へーシックヨガ	AKIKO	18:30	リラックスヨガ	SAE										
			20:00	AntiGravity*	CHIHOCO	20:00	TRX*	Licca										
18			19			20			21	22			23			24		
9:30	AntiGravity*	CHIHOCO				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					10:00	ヨガ棒	CHIHOCO	10:00	リフレッシュヨガ	SAE			
14:00	ピラティス	SAKI	12:00	TRX*	YOKO								16:00	ホテイメイク&リリース	YOKO			
			13:00	コンディショニング	YOKO					18:30	ヨガ棒	CHIHOCO						
20:00	TRX*	YOKO				18:30	リラックスヨガ	SAE		20:00	ピラティス	SAKI						
						20:00	TRX*	Licca										
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		11:30	AntiGravity*	YUKI	10:00	ハタヨガ	hiroko			
14:00	ピラティス	SAKI	12:00	TRX*	YOKO								11:30	リストラティブヨガ	hiroko			
			13:00	コンディショニング	YOKO								16:00	ホテイメイク&リリース	YOKO	リストラティブ、プラス550円		
20:00	TRX*	YOKO	18:30	へーシックヨガ	AKIKO	18:30	リラックスヨガ	SAE		20:00	ピラティス	SAKI						
			20:00	AntiGravity*	CHIHOCO	20:00	TRX*	Licca										