

蓮舞

YOGA STUDIO 叶kano LESSON SCHEDULE

【 2024年 4月 】

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