蓮舞　YOGA STUDIO 叶kano　LESSON SCHEDULE　【 2024年 7月 】

Mon	Tue	Wed	Thu	Fri	Sat	Sun
1	**2**	**3**	**4**	**5**	**6**	**7**
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 ベーシックヨガ AKIKO 20:00 AntiGravity® CHIHOCO	11:00 ピラティス KANA 13:00 美姿勢ヨガ asami 18:30 リラックスヨガ SAE 20:00 TRX® Licca		9:30 ヨガフロー CHIHOCO 11:30 AntiGravity® YUKI 18:30 ヨガ棒 CHIHOCO 20:00 ピラティス SAKI	9:30 ヨガ棒 CHIHOCO 16:00 ボディメイク＆リリース YOKO	10:00 リフレッシュヨガ SAE
8	**9**	**10**	**11**	**12**	**13**	**14**
9:30 ヨガ棒 CHIHOCO 11:00 コンディショニングヨガ TOSHIKO 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 ベーシックヨガ AKIKO 20:00 ヨガ棒 CHIHOCO	9:30 マットピラティス 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 11:30 AntiGravity® YUKI 18:30 ヨガ棒 CHIHOCO 20:00 ピラティス SAKI	9:30 ヨガ棒 CHIHOCO 16:00 ボディメイク＆リリース YOKO	10:00 リフレッシュヨガ SAE
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 ヨガ棒 CHIHOCO	11:00 ピラティス 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 11:30 AntiGravity® YUKI 18:30 ヨガ棒 CHIHOCO 20:00 ピラティス SAKI	9:30 マットピラティス CHIHOCO 16:00 ボディメイク＆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**
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 ベーシックヨガ AKIKO 20:00 ヨガ棒 CHIHOCO	9:30 マットピラティス 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	11:30 AntiGravity® YUKI 18:30 ヨガ棒 CHIHOCO 20:00 ピラティス SAKI	9:30 ヨガフロー CHIHOCO 16:00 ボディメイク＆リリース YOKO	10:00 リフレッシュヨガ SAE
29	**30**	**31**				
9:30 マットピラティス CHIHOCO 11:00 コンディショニングヨガ TOSHIKO 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 ベーシックヨガ AKIKO 20:00 AntiGravity® CHIHOCO					