

# 蓮舞

## YOGA STUDIO 叶kano LESSON SCHEDULE

【 2024年 8月 】

Mon			Tue			Wed			Thu	Fri			Sat			Sun										
									1	2			3			4										
									定休日	9:30	ヨガフロー	CHIHOCO	9:30	ヨガ棒	CHIHOCO				10:00	リフレッシュヨガ	SAE					
										11:30	AntiGravity®	YUKI														
										18:30	ヨガ棒	CHIHOCO	16:00	ホテイメイク&リリース	YOKO											
										20:00	ピラティス	SAKI														
5			6			7			定休日	8			9			10			11							
9:30	ヨガフロー	CHIHOCO								9:30	ヨガフロー	CHIHOCO	9:30	ヨガ棒	CHIHOCO				10:00	リフレッシュヨガ	SAE					
11:00	コンディショニングヨガ	TOSHIKO	10:30	AntiGravity®	misayo																					
			12:00	TRX®	YOKO																					
			13:00	コンディショニング	YOKO	13:00	美姿勢ヨガ	asami							16:00	ホテイメイク&リリース	YOKO									
			18:30	へっ-シックヨガ	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												
12			13			14			定休日	15			16			17			18							
9:30	ヨガフロー	CHIHOCO								9:30	ヨガフロー	CHIHOCO	9:30	マットピラティス	CHIHOCO				10:00	ハタヨガ	hiroko					
11:00	コンディショニングヨガ	TOSHIKO	12:00	TRX®	YOKO	11:00	ピラティス	KANA											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								
			18:30	へっ-シックヨガ	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												
									定休日	22			23			24			25							
9:30	ヨガフロー	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														10:00	リラックスヨガ	TOSHIKO					
			12:00	TRX®	YOKO																					
			13:00	コンディショニング	YOKO	13:00	美姿勢ヨガ	asami							16:00	ホテイメイク&リリース	YOKO									
						18:30	リラックスヨガ	SAE																		
20:00	TRX®	YOKO	20:00	ヨガ棒	CHIHOCO	20:00	TRX®	Licca																		
19			20			21			定休日	26			27			28			29							
9:30	ヨガフロー	CHIHOCO								9:30	ヨガフロー	CHIHOCO				10:30	AntiGravity®	misayo	11:00	ピラティス	KANA					
11:00	コンディショニングヨガ	TOSHIKO	10:30	AntiGravity®	misayo								11:30	AntiGravity®	YUKI	12:00	TRX®	YOKO								
			12:00	TRX®	YOKO											13:00	コンディショニング	YOKO	13:00	美姿勢ヨガ	asami					
			13:00	コンディショニング	YOKO	13:00	美姿勢ヨガ	asami										18:30	リラックスヨガ	SAE						
			18:30	へっ-シックヨガ	AKIKO	18:30	リラックスヨガ	SAE							20:00	AntiGravity®	CHIHOCO	20:00	TRX®	Licca						
20:00	TRX®	YOKO	20:00	ヨガ棒	CHIHOCO	20:00	TRX®	Licca				20:00	ピラティス	SAKI												