蓮舞

YOGA STUDIO 叶kano　LESSON　SCHEDULE　【 2024年 9月 】

Mon			Tue			Wed			Thu	Fri			Sat			Sun		
																1		
																10:00	リフレッシュヨガ	SAE
2			3			4			5	6			7			8		
9:30	マットピラティス	CHIHOCO								9:30	ヨガフロー	CHIHOCO	10:30	Burn G	NATSUMI			
11:00	ｺﾝﾃﾞｨｼｮﾆﾝｸﾞﾖｶﾞ	TOSHIKO	10:30	AntiGravity®	misayo											10:00	ハタヨガ	hiroko
			12:00	TRX®	YOKO											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	13:00	美姿勢ヨガ	asami	定休日									
													16:00	ﾎﾞﾃﾞｨﾒｲｸ＆ﾘﾘｰｽ	YOKO	リストラティブ、プラス 550円		
			18:30	ﾍﾞｰｼｯｸﾖｶﾞ	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						
9			10			11			12	13			14			15		
9:30	ヨガフロー	CHIHOCO																
11:00	ｺﾝﾃﾞｨｼｮﾆﾝｸﾞﾖｶﾞ	TOSHIKO	10:30	AntiGravity®	misayo	10:00	Burn G	SAKI								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				定休日									
													16:00	ﾎﾞﾃﾞｨﾒｲｸ＆ﾘﾘｰｽ	YOKO			
			18:30	ﾍﾞｰｼｯｸﾖｶﾞ	AKIKO	18:30	リラックスヨガ	SAE		18:30	Burn G	NATSUMI						
20:00	TRX®	YOKO	20:00	AntiGravity®	CHIHOCO					20:00	ピラティス	SAKI						
16			17			18			19	20			21			22		
9:30	ヨガ棒	CHIHOCO								9:30	ヨガフロー	CHIHOCO	9:30	ヨガ棒	CHIHOCO			
11:00	ｺﾝﾃﾞｨｼｮﾆﾝｸﾞﾖｶﾞ	TOSHIKO	10:30	AntiGravity®	misayo	11:00	ピラティス	KANA								10:00	リフレッシュヨガ	SAE
			12:00	TRX®	YOKO					11:30	AntiGravity®	YUKI						
13:00	Burn G	NATSUMI	13:00	コンディショニング	YOKO	13:00	美姿勢ヨガ	asami	定休日									
													16:00	ﾎﾞﾃﾞｨﾒｲｸ＆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						
23			24			25			26	27			28			29		
													9:30	ヨガフロー	CHIHOCO			
11:00	ｺﾝﾃﾞｨｼｮﾆﾝｸﾞﾖｶﾞ	TOSHIKO	10:30	AntiGravity®	misayo	11:00	ピラティス	KANA								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	13:00	美姿勢ヨガ	asami	定休日									
													16:00	ﾎﾞﾃﾞｨﾒｲｸ＆ﾘﾘｰｽ	YOKO			
			18:30	ﾍﾞｰｼｯｸﾖｶﾞ	AKIKO	18:30	リラックスヨガ	SAE		18:30	ヨガ棒	CHIHOCO						
20:00	TRX®	YOKO	20:00	Burn G	SAKI	20:00	TRX®	Licca		20:00	ピラティス	SAKI						
30																		
9:30	マットピラティス	CHIHOCO																
11:00	ｺﾝﾃﾞｨｼｮﾆﾝｸﾞﾖｶﾞ	TOSHIKO																
20:00	TRX®	YOKO																