

# Yoga Studio Slow Flow 2017 10 月 October Lesson Menu

新しいレッススタイル「エアリアルYOGA」がスタートします！  
まずは体験してみてください。エアリアル独特の心地よさをぜひどうぞ！



月	火	水	木	金	土	日
<p>新しいレッススタイル「エアリアルYOGA」がスタートします！ まずは体験してみてください。エアリアル独特の心地よさをぜひどうぞ！</p>						<p><b>1 外ヨガイベント</b> <b>秋空 Yoga</b> In 秋田マリーナ 10:00~11:30 お土産あり！</p>
2	3 ★10:30~ 「骨盤調整ヨガ」	4 <b>NEW★10:00~</b> エアリアルヨガ体験	5 <b>NEW★10:00~</b> エアリアルヨガ体験	6 ★10:30~ 関節に優しいヨガ	7 <b>イベントレッスン</b> ~ヨガでココロとカラダを整える ~in 由利本荘市 10:00~11:30 カダーレ1階市民活動室	8 ★10:00~ アンチエイジング
<b>NEW★14:00~</b> エアリアルヨガ体験 ★18:45~ コンディショニングヨガ	★19:30~ <b>ヴインヤサFlow</b>	★19:30~ Men's ハタヨガ	★14:00~ リラックスヨガ ★19:30~ ディープリラックス	<b>NEW★14:00~</b> エアリアルヨガ体験	★19:00~ <b>太陽礼拝</b>	
9 体育の日 <b>NEW★10:00~</b> エアリアルヨガ体験	10 ★10:30~ 「骨盤調整ヨガ」	11	12	13 ★10:30~ 関節に優しいヨガ	14	15 ★10:00~ アンチエイジング
<b>NEW★19:00~</b> エアリアルヨガ体験	<b>NEW★14:00~</b> エアリアルヨガ体験 ★19:30~ <b>ヴインヤサFlow</b>	★19:30~ Men's ハタヨガ	★14:00~ リラックスヨガ ★19:30~ ディープリラックス	<b>NEW★19:30~</b> エアリアルヨガ体験	★19:00~ バクティーフロー ヨガ(candle)	
16	17 ★10:30~ 「骨盤調整ヨガ」	18	19 <b>NEW★10:00~</b> エアリアルヨガ体験	20 ★10:30~ 関節に優しいヨガ	21 <b>NEW★10:00~</b> エアリアルヨガ体験	22 ★10:00~ アンチエイジング
★18:45~ コンディショニングヨガ	★19:30~ <b>ヴインヤサFlow</b>	★19:30~ Men's ハタヨガ	★14:00~ リラックスヨガ ★19:30~ ディープリラックス	<b>NEW★14:00~</b> エアリアルヨガ体験	★14:00~ ファットバーニング ★19:00~ <b>太陽礼拝</b>	
23	24 ★10:30~ 「骨盤調整ヨガ」	25 <b>NEW★10:00~</b> エアリアルヨガ体験	26	27 ★10:30~ 関節に優しいヨガ	28	29 ★10:00~ <b>nahoko 先生</b> <b>の Special レッスン</b> ヴインヤサFlow
<b>NEW★14:00~</b> エアリアルヨガ体験 ★18:45~ コンディショニングヨガ	<b>NEW★14:00~</b> エアリアルヨガ体験 ★19:30~ <b>ヴインヤサFlow</b>	★19:30~ Men's ハタヨガ	★14:00~ リラックスヨガ ★19:30~ ディープリラックス		<b>NEW★14:00~</b> エアリアルヨガ体験 ★19:00~ <b>バクティーフロー</b> ヨガ(candle)	
30	31					