

# Yoga Studio Slow Flow 2018 7月 July Lesson Menu

月	火	水	木	金	土	日
<p>夏を気持ちよく過ごすには、疲れをため込まないようにすることで。エアコンによる冷えや、暑気のダメージを、ヨガで優しく包んであげましょう。</p>						1 ★10:00～ Ryoko アンチエイジング
2 ★14:00～ エアリアルヨガ Ryoko ★18:45～ コンディショニングヨガ Ryoko ★20:15～ エアリアルRELAX Ryoko	3 ★10:30～ 「骨盤調整ヨガ」Misaki ★19:30～ ヴィンヤサFlow Ryoko	4 ★19:30～ Men's メンテナンス (ハタヨガ) Ryoko	5 ★14:00～ リラックスヨガ Ryoko ★20:00～ エアリアルヨガ Ryoko	6 ★10:30～ Misaki 関節に優しいヨガ ★20:00～ エアリアル RELAX Kyoko	7 ★11:00～ エアリアルヨガ Ryoko ★19:00～ バクティーフローヨ ガ(candle) Ryoko	8 ★8:15～ Ryoko アサヨガ ★10:00～ Ryoko アンチエイジング
9 ★14:00～ エアリアルヨガ Ryoko ★18:45～ コンディショニングヨガ Ryoko ★20:15～ エアリアルRELAX Ryoko	10 ★10:30～ 「骨盤調整ヨガ」 Misaki ★19:30～ ヴィンヤサFlow Ryoko	11 ★19:30～ Men's メンテナンス (ハタヨガ) Ryoko	12 ★14:00～ リラックスヨガ Ryoko ★18:30～ Ryoko マタニティ Relax ★20:00～ エアリアルヨガ Ryoko	13 ★10:30～ Misaki 関節に優しいヨガ ★20:00～ エアリアル RELAX Kyoko	14 ★10:00～ Walking and yoga Ryoko ★14:00～ エアリアルヨガ Ryoko	15 ★10:00～ Ryoko アンチエイジング
16 海の日 イベントレッスン ★10:00～ サマーブリーズ Aroma Yoga Ryoko 料金別途 2000 円 限定 5 名様	17 ★10:30～ 「骨盤調整ヨガ」 Misaki ★19:30～ ヴィンヤサFlow Ryoko	18 ★19:30～ Men's メンテナンス (ハタヨガ) Ryoko	19 ★14:00～ リラックスヨガ Ryoko ★20:00～ エアリアルヨガ Ryoko	20 ★10:30～ Misaki 関節に優しいヨガ ★20:00～ エアリアル RELAX Kyoko	21 ★19:00～ バクティーフロー ヨガ(candle) Ryoko	22 ★8:15～ Ryoko アサヨガ ★10:00～ Ryoko アンチエイジング
23 ★14:00～ エアリアルヨガ Ryoko ★18:45～ コンディショニングヨガ Ryoko ★20:15～ エアリアルRELAX Ryoko	24 ★10:30～ 「骨盤調整ヨガ」 Misaki ★19:30～ ヴィンヤサFlow Ryoko	25 ★19:30～ Men's メンテナンス (ハタヨガ) Ryoko	26 ★14:00～ リラックスヨガ Ryoko ★18:30～ Ryoko マタニティ Relax ★20:00～ エアリアルヨガ Ryoko	27 ★10:30～ Misaki 関節に優しいヨガ ★20:00～ エアリアル RELAX Kyoko	28 ★10:00～ Walking and yoga Ryoko ★14:00～ エアリアルヨガ Ryoko	29
30 ★20:15～ エアリアルRELAX Kyoko	31					