

# Yoga Studio Slow Flow 2018 11月 November Lesson Menu

月	火	水	木	金	土	日
<p>LINE@</p> <p>冷え込んでくるこの季節、 暖める・ほぐす・整えるを 心身に与えましょう！</p>			<p>1 ★14:00～ リラックスヨガ Ryoko</p> <p>★20:00～ エアリアルヨガ Ryoko</p>	<p>2 ★18:30～ エアリアルヨガ Ryoko ★20:00～ エアリアル RELAX Kyoko</p>	<p>3 文化の日 ★14:00～ エアリアルヨガ Ryoko</p> <p>★19:00～バクティーフロー ヨガ(candle) Ryoko</p>	<p>4 ★8:15～ Ryoko アサヨガ ★10:00～ Ryoko アンチエイジング</p>
<p>5 ★14:00～ エアリアルヨガ Ryoko</p> <p>★18:45～ コンディショニングヨガ Ryoko ★20:15～ エアリアル RELAX Ryoko</p>	<p>6 ★10:00～ 「骨盤調整ヨガ」 Ryoko</p> <p>★19:30～ヴァンヤサFlow Ryoko</p>	<p>7 ★19:30～ Men's メンテナンス (ハタヨガ) Ryoko</p>	<p>8 ★14:00～ リラックスヨガ Ryoko</p> <p>★20:00～ エアリアルヨガ Ryoko</p>	<p>9 ★18:30～ エアリアルヨガ Ryoko ★20:00～ エアリアル RELAX Kyoko</p>	<p>10 ★10:00～ Walking and yoga Ryoko ステップ台を使った脂肪燃焼 レッスンです。</p>	<p>11 ★10:00～ ※Nahoko アンチエイジング</p>
<p>12 ★14:00～ エアリアルヨガ Ryoko</p> <p>★18:45～ コンディショニングヨガ Ryoko ★20:15～ エアリアル RELAX Ryoko</p>	<p>13 ★10:00「骨盤&amp;アロマヨガ」 ～Ryoko</p> <p>★19:30～ヴァンヤサFlow Ryoko</p>	<p>14 ★19:30～ Men's メンテナンス (ハタヨガ) Ryoko</p>	<p>15 ★14:00～ リラックスヨガ Ryoko</p> <p>★20:00～ エアリアルヨガ Ryoko</p>	<p>16 ★18:30～ エアリアルヨガ Ryoko ★20:00～ エアリアル RELAX Kyoko</p>	<p>17 スタジオ休業日</p>	<p>18 ★10:00～ Nanadian アンチエイジング</p>
<p>19 ★14:00～ エアリアルヨガ Ryoko</p> <p>★18:45～ コンディショニングヨガ Ryoko ★20:15～ エアリアル RELAX Ryoko</p>	<p>20 ★10:00～ 「骨盤調整ヨガ」 Ryoko</p> <p>★19:30～ヴァンヤサFlow Ryoko</p>	<p>21 ★19:30～ Men's メンテナンス (ハタヨガ) Ryoko</p>	<p>22 ★14:00～ リラックスヨガ Ryoko</p> <p>★20:00～ エアリアルヨガ Ryoko</p>	<p>23 勤労感謝の日 ★10:00～ Walking and yoga Ryoko ステップ台を使った脂肪 燃焼レッスンです。 ★18:30～ エアリアルヨガ Ryoko ★20:00～ エアリアル RELAX Kyoko</p>	<p>24 ★14:00～ エアリアルヨガ Ryoko</p> <p>★19:00～バクティーフロー アドバンスフローヨガ(candle) Ryoko</p>	<p>25 ★8:15～ Ryoko アサヨガ ★10:00～ Ryoko アンチエイジング</p>
<p>26 ★14:00～ エアリアルヨガ Ryoko</p> <p>★18:45～ コンディショニングヨガ Ryoko ★20:15～ エアリアル RELAX Ryoko</p>	<p>27 ★10:00～ 「骨盤調整ヨガ」 Ryoko</p> <p>★19:30～ヴァンヤサFlow Ryoko</p>	<p>28 ★19:30～ Men's メンテナンス (ハタヨガ) Ryoko</p>	<p>29 ★20:00～ エアリアルヨガ Ryoko</p>	<p>30 Dambara 先生の アロマ教室 ※時間・内容は 後日お知らせします。</p>		