

# Yoga Studio Slow Flow 2018 10月 October Lesson Menu

月	火	水	木	金	土	日
<p>1 ★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</p> <p>★20:15～ [エアリアル RELAX] Ryoko</p>	<p>2 ★10:00～ 「骨盤調整ヨガ」 Ryoko</p> <p>★19:30～ ヴインヤサFlow Ryoko</p>	<p>3 ★19:30～ Men's メンテナンス (ハタヨガ) Ryoko</p>	<p>4 ★14:00～ リラックスヨガ Ryoko</p> <p>★18:30～ Ryoko マタニティ Relax</p> <p>★20:00～ [エアリアルヨガ] Ryoko</p>	<p>5 ★10:30～ Misaki 関節に優しいヨガ</p> <p>★18:30～ [エアリアルヨガ] Ryoko</p> <p>★20:00～ [エアリアル RELAX] Ryoko</p>	<p>6 ★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>7 ★8:15～ Ryoko アサヨガ</p> <p>★10:00～ Ryoko アンチエイジング</p> <p>★19:00～ Special アロマヨガ (dambara) 会費別途 2000円</p>
<p>8 体育の日 家庭のメディカル精油類/基礎科 エッセンシャルオイルスタイリスト 認定講座 10:00～16:00 講師 Dambara ※認定講座受講料金・別途必要になります。</p> <p>★18:45～ コンディショニングヨガ Ryoko</p> <p>★20:15～ [エアリアル RELAX] Ryoko</p>	<p>9 ★10:00～ 「骨盤調整ヨガ」 Ryoko</p> <p>★19:30～ ヴインヤサFlow Ryoko</p>	<p>10 ★19:30～ Men's メンテナンス (ハタヨガ) Ryoko</p>	<p>11 ★14:00～ リラックスヨガ Ryoko</p> <p>★20:00～ [エアリアルヨガ] Ryoko</p>	<p>12 ★10:30～ Misaki 関節に優しいヨガ</p> <p>★18:30～ [エアリアルヨガ] Ryoko</p> <p>★20:00～ [エアリアル RELAX] Ryoko</p>	<p>13 ★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>14 ★10:00～ Ryoko アンチエイジング</p>
<p>15 ★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</p> <p>★20:15～ [エアリアル RELAX] Ryoko</p>	<p>16 ★10:00「骨盤&amp;アロマヨガ」 ～Ryoko</p> <p>★19:30～ ヴインヤサFlow Ryoko</p>	<p>17 ★19:30～ Men's メンテナンス (ハタヨガ) Ryoko</p>	<p>18 ★14:00～ リラックスヨガ Ryoko</p> <p>★18:30～ Ryoko マタニティ Relax</p> <p>★20:00～ [エアリアルヨガ] Ryoko</p>	<p>19 ★10:30～ Misaki 関節に優しいヨガ</p> <p>★18:30～ [エアリアルヨガ] Ryoko</p> <p>★20:00～ [エアリアル RELAX] Ryoko</p>	<p>20 ★10:30～ Ryoko アンチエイジング</p> <p>★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>21</p>
<p>22 ★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</p> <p>★20:15～ [エアリアル RELAX] Ryoko</p>	<p>23 ★10:00～ 「骨盤調整ヨガ」 Ryoko</p> <p>★19:30～ ヴインヤサFlow Ryoko</p>	<p>24 ★19:30～ Men's メンテナンス (ハタヨガ) Ryoko</p>	<p>25 ★14:00～ リラックスヨガ Ryoko</p> <p>★20:00～ [エアリアルヨガ] Ryoko</p>	<p>26 ★10:30～ Misaki 関節に優しいヨガ</p> <p>★18:30～ [エアリアルヨガ] Ryoko</p> <p>★20:00～ [エアリアル RELAX] Ryoko</p>	<p>27 ★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>★14:00～ [エアリアルヨガ] Ryoko</p>	<p>28 ★8:15～ Ryoko アサヨガ</p> <p>★10:00～ Ryoko アンチエイジング</p>
<p>29 ★14:00～ [エアリアルヨガ] Ryoko</p>	<p>30</p>	<p>31</p>	<div style="display: flex; align-items: center;">  <div style="text-align: center;"> <p><b>LINE@</b></p>  </div> <div style="border: 1px solid black; border-radius: 15px; padding: 10px; margin-left: 10px; width: 250px;"> <p>この秋のスタジオテーマは、 「カラダとココロのよごれを落としてクリアに…」 自分を大切にするヨガワールドを広げましょう。</p> </div> </div>			