

Yoga Studio Slow Flow 2018 12月 December Lesson Menu

月	火	水	木	金	土	日
					1 ☆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。 ☆14:00～ エアリアルヨガ Ryoko	2 ☆10:00～ Ryoko アンチエイジング
3 ☆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	4 ☆10:00～ 「骨盤調整ヨガ」 Ryoko ☆19:30～ ヴィンヤサFlow Ryoko	5 ☆19:30～ Men's メンテナンス (ハタヨガ) Ryoko	6 ※リラックスヨガは、7日(金)に変更させていただきます。 ☆20:15～ エアリアルヨガ Ryoko	7 ☆14:00～ リラックスヨガ Ryoko ☆18:30～ エアリアルヨガ Ryoko ☆20:00～ エアリアルRELAX Ryoko	8 ☆19:00～ バクティーフローヨガ(candle) Ryoko	9 ☆8:15～ Ryoko アサヨガ ☆10:00～ Ryoko アンチエイジング
10 ☆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	11 ☆10:00～ 「骨盤&アロマヨガ」 Ryoko ☆19:30～ ヴィンヤサFlow Ryoko	12 ☆19:30～ Men's メンテナンス (ハタヨガ) Ryoko	13 ☆14:00～ リラックスヨガ Ryoko ☆20:15～ エアリアルヨガ Ryoko	14 ☆18:30～ エアリアルヨガ Ryoko ☆20:00～ エアリアルRELAX Ryoko	15 ☆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。 ☆14:00～ エアリアルヨガ Ryoko	16 ☆10:00～ Ryoko アンチエイジング
17 ☆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	18 ☆10:00～ 「骨盤調整ヨガ」 Ryoko ☆19:30～ ヴィンヤサFlow Ryoko	19 ☆19:30～ Men's メンテナンス (ハタヨガ) Ryoko	20 ☆14:00～ リラックスヨガ Ryoko ☆20:15～ エアリアルヨガ Ryoko	21 ☆18:30～ エアリアルヨガ Ryoko ☆20:00～ エアリアルRELAX Ryoko	22 ☆19:00～ バクティーフローアドバンスフロー ヨガ(candle) Ryoko	23 天宮誕生日 ☆8:15～ Ryoko アサヨガ ☆10:00～ Ryoko アンチエイジング
24 振替休日 ☆10:00～ クリスマス Special レッスン! (アロマコンディショニング) Ryoko	25 ☆10:00～ 「骨盤調整ヨガ」 Ryoko ☆19:30～ ヴィンヤサFlow Ryoko	26 ☆19:30～ Men's メンテナンス (ハタヨガ) Ryoko	27 ☆14:00～ リラックスヨ Ryoko ☆20:15～ エアリアルヨガ Ryoko	28 ☆19:30～ ヨガ取め part1 Ryoko	29 ☆19:30～ ヨガ取め part2 Ryoko	30
31						



LINE@



今年1年の疲れを上手に癒して、
新しい年を晴れやかに迎えましょう！