

# Yoga Studio Slow Flow 2019 1月 January Lesson Menu

月	火	水	木	金	土	日
	1 元日	2	3 ★10:00～ 「2019 新春ヨガ」 Ryoko ※料金別途 1000 円 ※定員 10 名要予約	4	5 ★9:00～ Walk and yoga ベーシック ★10:30～ Walk and yoga エナジー ★14:00～ エアリアルヨガ Ryoko	6 ★10:00～ Ryoko アンチエイジング
7 ★14:00～ エアリアルヨガ Ryoko ★19:00～ コンディショニングヨガ Ryoko ★20:30～ エアリアル RELAX Ryoko	8 ★10:00～ 「骨盤調整ヨガ」 Ryoko ★19:30～ ワインヤサFlow Ryoko	9 ★19:30～ Men's メンテナンス (ハタヨガ) Ryoko	10 ★14:00～ リラックスヨガ Ryoko ★20:15～ エアリアルヨガ Ryoko	11 ★18:45～ エアリアルヨガ Ryoko ★20:00～ エアリアル RELAX Kyoko	12 ★14:00～ エアリアルヨガ Ryoko ★19:00～ バクティーフローヨガ(candle) Ryoko	13 ★8:30～ Ryoko アサヨガ※ ★10:00～ Ryoko アンチエイジング
14 成人の日	15 ★10:00～ 「骨盤&アロマヨガ」Ryoko ★19:30～ ワインヤサFlow Ryoko	16 笹本 美沙先生の 美容教室 19:00～ 講師 (笹本 美沙)	17 アロマタッチ 認定講座 10:00～17:00 講師 (笹本 美沙) ★20:15～ エアリアルヨガ Ryoko	18 ★14:00～ リラックスヨガ Ryoko ★18:45～ エアリアルヨガ Ryoko ★20:00～ エアリアル RELAX Kyoko	19 ★9:00～ Walk and yoga ベーシック ★10:30～ Walk and yoga エナジー ★14:00～ エアリアルヨガ Ryoko ★19:00～ バクティーフローヨガ (candle) Ryoko	20 ★10:00～ Ryoko アンチエイジング
21 ★14:00～ エアリアルヨガ Ryoko ★19:00～ コンディショニングヨガ Ryoko ★20:30～ エアリアル RELAX Ryoko	22 ★10:00～ 「骨盤調整ヨガ」 Ryoko ★19:30～ ワインヤサFlow Ryoko	23 ★19:30～ Men's メンテナンス (ハタヨガ) Ryoko	24 ★14:00～ リラックスヨガ Ryoko ★20:15～ エアリアルヨガ Ryoko	25 ★20:00～ エアリアル RELAX Kyoko	26	27 ★8:30～ Ryoko アサヨガ※ ★10:00～ Ryoko アンチエイジング
28 ★14:00～ エアリアルヨガ Ryoko ★19:00～ コンディショニングヨガ Ryoko ★20:30～ エアリアル RELAX Ryoko	29 ★10:00～ 「骨盤調整ヨガ」 Ryoko ★19:30～ ワインヤサFlow Ryoko	30 ★19:30～ Men's メンテナンス (ハタヨガ) Ryoko	31 ★14:00～ リラックスヨガ Ryoko ★20:15～ エアリアルヨガ Ryoko	   <p>冬こそ精力的に！スタート時間が冬時間と なっていますので、お間違えのないようにお 越してください。 Walking クラスが増えました！！</p>		