

Yoga Studio Slow Flow 2019 2月 February Lesson Menu

月	火	水	木	金	土	日
				1	2	3
				☆18:45～ エアリアルヨガ Ryoko ☆20:00～ エアリアルRELAX Kyoko	☆9:00～ Walk and yoga ベーシック ☆10:30～ Walk and yoga エナジー ☆19:00～ バクティーフローヨガ(candle) Ryoko	☆10:00～ Ryoko アンチエイジング
4	5	6	7	8	9	10
☆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	☆10:00～ 「骨盤調整ヨガ」 Ryoko ☆19:30～ ヴィンヤサFlow Ryoko	☆19:30～ Men's メンテナンス (ハタヨガ) Ryoko	☆14:00～ リラクソヨガ Ryoko ☆20:15～ エアリアルヨガ Ryoko	☆18:45～ エアリアルヨガ Ryoko ☆20:00～ エアリアルRELAX Kyoko	☆14:00～ エアリアルヨガ Ryoko ☆19:00～ バクティーフローヨガ(candle) Ryoko	☆8:30～ Ryoko アサヨガ※ ☆10:00～ Ryoko アンチエイジング
11 建国記念の日	12	13	14	15	16	17
	☆10:00～ 「骨盤&アロマヨガ」 Ryoko ☆19:30～ ヴィンヤサFlow Ryoko	☆19:30～ Men's メンテナンス (ハタヨガ) Ryoko	☆14:00～ リラクソヨガ Ryoko ☆20:15～ エアリアルヨガ Ryoko	☆18:45～ エアリアルヨガ Ryoko ☆20:00～ エアリアルRELAX Kyoko	☆9:00～ Walk and yoga ベーシック ☆10:30～ Walk and yoga エナジー ☆19:00～ バクティーフローヨガ (candle) Ryoko	☆10:00～ Ryoko アンチエイジング
18	19	20	21	22	23	24
☆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	☆10:00～ 「骨盤調整ヨガ」 Ryoko ☆19:30～ ヴィンヤサFlow Ryoko	☆19:30～ Men's メンテナンス (ハタヨガ) Ryoko	☆14:00～ リラクソヨガ Ryoko ☆20:15～ エアリアルヨガ Ryoko	☆18:45～ エアリアルヨガ Ryoko ☆20:00～ エアリアルRELAX Kyoko		☆8:30～ Ryoko アサヨガ※ ☆10:00～ Ryoko アンチエイジング
25	26	27	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	☆10:00～ 「骨盤調整ヨガ」 Ryoko ☆19:30～ ヴィンヤサFlow Ryoko	☆19:30～ Men's メンテナンス (ハタヨガ) Ryoko	☆14:00～ リラクソヨガ Ryoko ☆20:15～ エアリアルヨガ Ryoko			



LINE@

