

# Yoga Studio Slow Flow 2019 4月 April Lesson Menu

月	火	水	木	金	土	日
<b>1</b> ☆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	<b>2</b> ★10:00～ 「骨盤調整ヨガ」 Ryoko ★19:30～ ヴィンヤサFlow Ryoko	<b>3</b> ★19:30～ Men's メンテナンス (ハタヨガ) Ryoko	<b>4</b> ★14:00～ リラックスヨガ Ryoko ☆20:15～ エアリアルヨガ Ryoko	<b>5</b> ☆10:00～ エアリアル RELAX Ryoko ☆18:45～ エアリアルヨガ Ryoko ☆20:00～ エアリアル RELAX Ryoko	<b>6</b> ☆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	<b>7</b> ★10:00～ Ryoko アンチエイジング
<b>8</b> ☆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	<b>9</b> ★10:00～ 「骨盤&アロマヨガ」 Ryoko ★19:30～ ヴィンヤサFlow Ryoko	<b>10</b> ★19:30～ Men's メンテナンス (ハタヨガ) Ryoko	<b>11</b> ★14:00～ リラックスヨガ Ryoko ☆20:15～ エアリアルヨガ Ryoko	<b>12</b> ☆10:00～ エアリアル RELAX Ryoko ☆18:45～ エアリアルヨガ Ryoko ☆20:00～ エアリアル RELAX Ryoko	<b>13</b> ☆14:00～ エアリアルヨガ Ryoko	<b>14</b> ★8:30～ Ryoko アサヨガ※ ★10:00～ Ryoko アンチエイジング
<b>15</b> ☆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	<b>16</b> ★10:00～ 「骨盤調整ヨガ」 Ryoko ★19:30～ ヴィンヤサFlow Ryoko	<b>17</b> ★19:30～ Men's メンテナンス (ハタヨガ) Ryoko	<b>18</b> ★14:00～ リラックスヨガ Ryoko ☆20:15～ エアリアルヨガ Ryoko	<b>19</b> ☆10:00～ エアリアル RELAX Ryoko ☆18:45～ エアリアルヨガ Ryoko ☆20:00～ エアリアル RELAX Ryoko	<b>20</b> ★19:00～ バクティーアドバンスフローヨガ (candle) Ryoko	<b>21</b> ★10:00～ Ryoko アンチエイジング
<b>22</b> ☆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	<b>23</b> ★10:00～ 「骨盤調整ヨガ」 Ryoko ★19:30～ ヴィンヤサFlow Ryoko	<b>24</b> ★19:30～ Men's メンテナンス (ハタヨガ) Ryoko	<b>25</b> ★14:00～ リラックスヨガ Ryoko ☆20:15～ エアリアルヨガ Ryoko	<b>26</b> ☆10:00～ エアリアル RELAX Ryoko ☆18:45～ エアリアルヨガ Ryoko ☆20:00～ エアリアル RELAX Ryoko	<b>27</b> ☆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	<b>28</b>
<b>29 昭和の日</b> ★8:30～ Ryoko アサヨガ※	<b>30 国民の休日</b> ★19:00～ イベントレッスン やさしいヴィンヤサフロウ Ryoko	 				

※4月より各マンスリーコースやチケットの料金改定をさせていただきます。

詳しくは、当ホームページをご覧ください。

※4月より毎週金曜日、アイハラキョウコ先生による 10:00～「エアリアル RELAX」開始です！みなさまの参加をお待ちしております！