

Yoga Studio Slow Flow 2019 6月 June Lesson Menu

月	火	水	木	金	土	日
 LINE@  <p>6月9日(日)は、「エリアなかいち にぎわい広場」にて10:30より「あきた白神まつり」のイベントとして「青空ヨガ教室」を開催します！会員様全員集合～！</p>					1 19:00～ バクティー☆☆☆☆	2 10:00～ アンチエイジング☆☆☆☆
3 14:00～ Kyoko エアエナジー☆☆☆ 18:45～ Ryoko コンディショニング☆☆☆ 20:30～ Kyoko エアナーダ☆☆	4 10:00～ Ryoko 「骨盤調整ヨガ」☆☆☆ 19:30～ Ryoko ワインヤサFlow ☆☆☆☆☆	5 19:30～ Ryoko Men'sメンテナンス (ハタヨガ)☆☆☆	6 14:00～ Ryoko リラックス☆☆☆ 20:15～ Ryoko エアエナジー☆☆☆☆	7 10:00～ Kyoko エアナーダ☆☆☆ 16:15～ Ryoko マタニティ Relax☆☆ 18:30～ Ryoko エアエナジー☆☆☆ 20:00～ Kyoko エアナーダ☆☆☆	8 9:00～ Walk and yoga ベーシック ☆☆☆ 10:30～ Walk and yoga エナジー ☆☆☆☆ 14:00～ Ryoko エアエナジー☆☆☆☆	9 あきた白神まつり 2019「青空ヨガ教室」 ※参加無料 時間 AM10:30～ 会場 エリアなかいち にぎわい広場
10 14:00～ Kyoko エアエナジー☆☆☆ 18:45～ Ryoko コンディショニング☆☆☆ 20:30～ Kyoko エアナーダ☆☆	11 10:00～ Ryoko 「骨盤&アロマ」☆☆☆ 19:30～ Ryoko ワインヤサFlow ☆☆☆☆☆	12 19:30～ Ryoko Men'sメンテナンス (ハタヨガ)☆☆☆	13 14:00～ Ryoko リラックス☆☆☆ 20:15～ Ryoko エアエナジー☆☆☆☆	14 10:00～ Kyoko エアナーダ☆☆☆ 16:15～ Ryoko マタニティ Relax☆☆ 18:30～ Ryoko エアエナジー☆☆☆ 20:00～ Kyoko エアナーダ☆☆☆	15 19:00～ Ryoko バクティーアドバンス ☆☆☆☆☆	16 8:30～ Ryoko アサヨガ☆☆☆ 10:00～ Ryoko アンチエイジング☆☆☆☆
17 14:00～ Kyoko エアエナジー☆☆☆ 18:45～ Ryoko コンディショニング☆☆☆ 20:30～ Kyoko エアナーダ☆☆	18 10:00～ Ryoko 「骨盤調整ヨガ」☆☆☆ 19:30～ Ryoko ワインヤサFlow ☆☆☆☆☆	19 19:30～ Ryoko Men'sメンテナンス (ハタヨガ)☆☆☆	20 14:00～ Ryoko リラックス☆☆☆ 20:15～ Ryoko エアエナジー☆☆☆☆	21 10:00～ Kyoko エアナーダ☆☆☆ 16:15～ Ryoko マタニティ Relax☆☆ 18:30～ Ryoko エアエナジー☆☆☆ 20:00～ Kyoko エアナーダ☆☆☆	22 9:00～ Walk and yoga ベーシック ☆☆☆ 10:30～ Walk and yoga エナジー ☆☆☆☆ 14:00～ Ryoko エアエナジー☆☆☆☆	23 10:00～ Ryoko アンチエイジング ☆☆☆☆
24 14:00～ Kyoko エアエナジー☆☆☆ 18:45～ Ryoko コンディショニング☆☆☆ 20:30～ Kyoko エアナーダ☆☆	25 10:00～ Ryoko 「骨盤調整ヨガ」☆☆☆ 19:30～ Ryoko ワインヤサFlow ☆☆☆☆☆	26 19:30～ Ryoko Men'sメンテナンス (ハタヨガ)☆☆☆	27 14:00～ Ryoko リラックス☆☆☆ 20:15～ Ryoko エアエナジー☆☆☆☆	28 10:00～ Kyoko エアナーダ☆☆☆ 16:15～ Ryoko マタニティ Relax☆☆ 18:30～ Ryoko エアエナジー☆☆☆ 20:00～ Kyoko エアナーダ☆☆☆	29 <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; width: fit-content; margin: 0 auto;"> ☆マークは各レッスンの運動強度を示しています。 ☆弱～☆☆☆☆☆強 </div>	30 8:30～ Ryoko アサヨガ☆☆☆