

# Yoga Studio Slow Flow 2019 6月 June Lesson Menu

月	火	水	木	金	土	日
   <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！<b>会員様全員集合～！</b></p>					<b>1</b> 19:00～ Ryoko バクティー☆☆☆☆	<b>2</b> 10:00～ Ryoko アンチエイジング☆☆☆☆
<b>3</b> 14:00～ Ryoko エアエナジー☆☆☆☆ 18:45～ Ryoko コンディショニング☆☆☆ 20:30～ Ryoko エアフローリラクゼーション☆☆	<b>4</b> 10:00～ Ryoko 「骨盤調整ヨガ」☆☆☆ 19:30～ Ryoko ワインヤサFlow☆☆☆☆☆	<b>5</b> 19:30～ Ryoko Men'sメンテナンス(ハタヨガ)☆☆☆	<b>6</b> 14:00～ Ryoko リラックス☆☆☆ 20:15～ Ryoko エアエナジー☆☆☆☆	<b>7</b> 10:00～ Ryoko エアナーダ☆☆☆ 14:30～ Ryoko マタニティ Relax☆☆ 18:30～ Ryoko エアエナジー☆☆☆ 20:00～ Ryoko エアナーダ☆☆☆	<b>8</b> 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☆☆☆☆	<b>9</b> 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
<b>10</b> 14:00～ Ryoko エアエナジー☆☆☆☆ 18:45～ Ryoko コンディショニング☆☆☆ 20:30～ Ryoko エアフローリラクゼーション☆☆	<b>11</b> 10:00～ Ryoko 「骨盤&アロマ」☆☆☆ 19:30～ Ryoko ワインヤサFlow☆☆☆☆☆	<b>12</b> 19:30～ Ryoko Men'sメンテナンス(ハタヨガ)☆☆☆	<b>13</b> 14:00～ Ryoko リラックス☆☆☆ 20:15～ Ryoko エアエナジー☆☆☆☆	<b>14</b> 10:00～ Ryoko エアナーダ☆☆☆ 14:30～ Ryoko マタニティ Relax☆☆ 18:30～ Ryoko エアエナジー☆☆☆ 20:00～ Ryoko エアナーダ☆☆☆	<b>15</b> 19:00～ Ryoko バクティーアドバンス☆☆☆☆☆	<b>16</b> 8:30～ Ryoko アサヨガ☆☆☆ 10:00～ Ryoko アンチエイジング☆☆☆☆
<b>17</b> 14:00～ Ryoko エアエナジー☆☆☆☆ 18:45～ Ryoko コンディショニング☆☆☆ 20:30～ Ryoko エアフローリラクゼーション☆☆	<b>18</b> 10:00～ Ryoko 「骨盤調整ヨガ」☆☆☆ 19:30～ Ryoko ワインヤサFlow☆☆☆☆☆	<b>19</b> 19:30～ Ryoko Men'sメンテナンス(ハタヨガ)☆☆☆	<b>20</b> 14:00～ Ryoko リラックス☆☆☆ 20:15～ Ryoko エアエナジー☆☆☆☆	<b>21</b> 10:00～ Ryoko エアナーダ☆☆☆ 14:30～ Ryoko マタニティ Relax☆☆ 18:30～ Ryoko エアエナジー☆☆☆ 20:00～ Ryoko エアナーダ☆☆☆	<b>22</b> 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☆☆☆☆	<b>23</b> 10:00～ Ryoko アンチエイジング☆☆☆☆
<b>24</b> 14:00～ Ryoko エアエナジー☆☆☆☆ 18:45～ Ryoko コンディショニング☆☆☆ 20:30～ Ryoko エアフローリラクゼーション☆☆	<b>25</b> 10:00～ Ryoko 「骨盤調整ヨガ」☆☆☆ 19:30～ Ryoko ワインヤサFlow☆☆☆☆☆	<b>26</b> 19:30～ Ryoko Men'sメンテナンス(ハタヨガ)☆☆☆	<b>27</b> 14:00～ Ryoko リラックス☆☆☆ 20:15～ Ryoko エアエナジー☆☆☆☆	<b>28</b> 10:00～ Ryoko エアナーダ☆☆☆ 14:30～ Ryoko マタニティ Relax☆☆ 18:30～ Ryoko エアエナジー☆☆☆ 20:00～ Ryoko エアナーダ☆☆☆	<b>29</b> <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>	<b>30</b> 8:30～ Ryoko アサヨガ☆☆☆