

Yoga Studio Slow Flow 2019 7月 July Lesson Menu

月	火	水	木	金	土	日
1	2 10:00 骨盤調整☆☆☆	3	4 14:00 リラックス☆☆☆	5 10:00 エアナーダ Kyoko☆☆ 16:15 マタニティ Relax☆☆ 18:30 エアエナジー☆☆☆	6 9:00 Walk & yoga ベーシック☆☆☆ 10:30 Walk & yoga エナジー☆☆☆☆	7 10:00 アンチエイジング☆☆☆☆
14:00 エアエナジー Kyoko☆☆☆ 18:45 コンディショニング☆☆☆ 20:30 エアナーダ Kyoko☆☆	19:30 ヴィンヤサFlow ☆☆☆☆☆	19:30 Men's メンテナンス (ハタヨガ)☆☆☆	20:15 エアエナジー☆☆☆☆	20:00 エアナーダ Kyoko☆☆		
8	9 10:00 骨盤調整☆☆☆	10	11 14:00 リラックス☆☆☆	12 10:00 エアナーダ Kyoko☆☆ 16:15 マタニティ Relax☆☆ 18:30 エアエナジー☆☆☆	13 14:00 エアエナジー☆☆☆☆ 19:00 バクティー☆☆☆☆	14 8:30 アサヨガ☆☆☆ 10:00 アンチエイジング☆☆☆☆
14:00 エアエナジー Kyoko☆☆☆ 18:45 コンディショニング☆☆☆ 20:30 エアナーダ Kyoko☆☆	19:30 ヴィンヤサFlow ☆☆☆☆☆	19:30 Men's メンテナンス (ハタヨガ)☆☆☆	20:15 エアエナジー☆☆☆☆	20:00 エアナーダ Kyoko☆☆		
15 海の日	16 10:00 骨盤&アロマ☆☆☆	17	18 14:00 リラックス☆☆☆	19 10:00 エアナーダ Kyoko☆☆ 16:15 マタニティ Relax☆☆ 18:30 エアエナジー☆☆☆	20 ※研修のためお休み	21 8:30 アサヨガ☆☆☆ 10:00 アンチエイジング☆☆☆☆
9:00 イベントレッスン ソトヨガ (日吉神社けやき前) Specialドリンク付き ※1500円 要予約	19:30 ヴィンヤサFlow ☆☆☆☆☆	19:30 Men's メンテナンス (ハタヨガ)☆☆☆	20:15 エアエナジー☆☆☆☆	20:00 エアナーダ Kyoko☆☆		
18:45 コンディショニングヨガ アロマ plus☆☆☆						
22	23 10:00 骨盤調整☆☆☆	24	25 14:00 リラックス☆☆☆	26 10:00 エアナーダ Kyoko☆☆ 16:15 マタニティ Relax☆☆ 18:30 エアエナジー☆☆☆	27 9:00 Walk & yoga ベーシック☆☆☆ 10:30 Walk & yoga エナジー☆☆☆☆ 14:00 エアエナジー☆☆☆☆	28 10:00 アンチエイジング☆☆☆☆
14:00 エアエナジー Kyoko☆☆☆ 18:45 コンディショニング☆☆☆ 20:30 エアナーダ Kyoko☆☆	19:30 ヴィンヤサFlow ☆☆☆☆☆	9:30 Men's メンテナンス (ハタヨガ)☆☆☆	20:15 エアエナジー☆☆☆☆	20:00 エアナーダ Kyoko☆☆	19:00 バクティーアドバンス ☆☆☆☆☆	
29	30	31	   <p>7月15日(月)海の日は、スタジオ向かいの日吉神社様のパワーを感じながらの「ソトヨガ」を楽しみましょう！ 身体に美味しい Special Drink もありますよ！</p>			

☆マークは各レッスンの運動強度を示しています。
☆☆弱～☆☆☆☆強