

Yoga Studio Slow Flow 2019 9月 September Lesson Menu

月	火	水	木	金	土	日
						1 8:30 アサヨガ☆☆☆ 10:00 アンチエイジング チェアプラス☆☆☆☆
2	3 10:00 骨盤調整 ☆☆☆	4	5 14:00 リラックス☆☆☆	6 10:00 エアナーダ Kyoko☆☆ 18:30 エアエナジー☆☆☆	7 9:00 Walk&yoga ベーシック ☆☆☆ 10:30 Walk&yoga エナジー ☆☆☆☆	8 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☆☆	19:00 バクティー☆☆☆☆	
9	10 10:00 骨盤&アロマ☆☆☆	11	12 14:00 リラックス☆☆☆	13 10:00 エアナーダ Kyoko☆☆ 18:30 エアエナジー☆☆☆	14 14:00 Kyoko エアエナジー☆☆☆	15 8:30 アサヨガ☆☆☆ 10:00 アンチエイジング チェアプラス☆☆☆☆
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☆☆		
16 敬老の日	17 10:00 骨盤調整 ☆☆☆	18	19 14:00 リラックス☆☆☆	20 10:00 エアナーダ Kyoko☆☆ 18:30 エアエナジー☆☆☆	21 9:00 Walk&yoga ベーシック ☆☆☆	22 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ヨガ アロマ plus☆☆☆ 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☆☆	19:00 バクティーアドバンス ☆☆☆☆☆	
23 秋分の日	24 10:00 骨盤調整 ☆☆☆	25	26 14:00 リラックス☆☆☆	27 10:00 エアナーダ Kyoko☆☆ 18:30 エアエナジー☆☆☆	28 10:30 Walk&yoga エナジー ☆☆☆☆ 14:00 エアエナジー☆☆☆☆	29
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☆☆		

30
10:00~17:00
アロマタッチテクニック
認定トレーニング
講師 笹本 美沙



LINE@



9月の日曜、アンチエイジングレッスンに、「チェアヨガ」がプラスされます。ぜひご体感ください！