

# Yoga Studio Slow Flow 2021 10月 October Lesson Menu

月	火	水	木	金	土	日
<p>※10月第2第4土曜日 19:00 よりヨガ初心者向けレッスン 「EASY ヨガ」が始まります。少しでもヨガに興味のある方々集合ですよ～！ ※10月月曜日午前よりオンライングループレッスン (マタニティー&amp;産後) を開始予定です。準備整いましたら、お知らせいたします。</p>   <p>LINE@</p>				1	2	3
				18:45 日常に活かす ヨガ哲学☆☆(Ryoko & Saori)	9:00 Walk&yoga ベーシック☆☆☆ 16:30 エアエナジー☆☆☆※④ 19:00 バクティーフロー☆☆☆☆	9:00 アサヨガ☆☆☆ 10:30 アンチエイジング ☆☆☆
4	5	6	7	8	9	10
14:00 Saori ひざこしらクラクヨガ☆☆※④ 18:45 コンディショニング☆☆☆ 20:30 エアエナジー☆☆☆※④	10:00 骨盤調整☆☆☆ 19:30 ヴィンヤサFlow ☆☆☆☆☆	19:30 Men's メンテナンス (ハタヨガ)☆☆☆☆	14:00 リラックス☆☆☆※④ 19:00 ボルスターリラックス ヨガ☆☆☆(Ryoko)	18:45 日常に活かす ヨガ哲学☆☆(Ryoko & Saori)	9:00 Walk&yoga ベーシック☆☆☆ 16:30 エアエナジー☆☆☆※④ 19:00 EASY ヨガ☆ NEW (島んちゅ itsumi) 	9:00 アサヨガ☆☆☆ 10:30 アンチチェアプラス ☆☆☆☆ 16:00~ イベントレッスン 2021サンセットヨガ (岩城道の駅前海岸)
11	12	13	14	15	16	17
14:00 Saori ひざこしらクラクヨガ☆☆※④ 18:45 コンディショニング☆☆☆ 20:30 エアエナジー☆☆☆※④	10:00 骨盤&アロマ☆☆☆ 19:30 ヴィンヤサFlow ☆☆☆☆☆	19:30 Men's メンテナンス (ハタヨガ)☆☆☆☆	14:00 リラックス☆☆☆※④ 19:00 ボルスターリラックス ヨガ☆☆☆(Ryoko)	18:45 日常に活かす ヨガ哲学☆☆(Ryoko & Saori)	9:00 Walk&yoga ベーシック☆☆☆ 16:30 エアエナジー☆☆☆※④ 19:00 バクティーフロー ☆☆☆☆☆	9:00 アサヨガ☆☆☆ 10:30 アンチエイジング ☆☆☆
18	19	20	21	22	23	24
14:00 Saori ひざこしらクラクヨガ☆☆※④ 18:45 コンディショニング☆☆☆ 20:30 エアエナジー☆☆☆※④	10:00 骨盤調整☆☆☆ 19:30 ヴィンヤサFlow ☆☆☆☆☆	19:30 Men's メンテナンス (ハタヨガ)☆☆☆☆	14:00 リラックス☆☆☆※④ 19:00 ボルスターリラックス ヨガ☆☆☆(Ryoko)	18:45 日常に活かす ヨガ哲学☆☆(Ryoko & Saori)	9:00 Walk&yoga ベーシック☆☆☆ 16:30 エアエナジー☆☆☆※④ 19:00 EASY ヨガ☆ NEW (島んちゅ itsumi) 	9:00 アサヨガ☆☆☆ 10:30 アンチチェアプラス ☆☆☆☆ 13:00 ~14:30 「アーユルヴェ エーダ教室 Day2「五感」 Saori
25	26	27	28	29	30	31
14:00 Saori ひざこしらクラクヨガ☆☆※④ 18:45 コンディショニング☆☆☆ 20:30 エアエナジー☆☆☆※④	10:00 骨盤&アロマ☆☆☆ 19:30 ヴィンヤサFlow ☆☆☆☆☆	19:30 Men's メンテナンス (ハタヨガ)☆☆☆☆	14:00 リラックス☆☆☆※④ 19:00 ボルスターリラックス ヨガ☆☆☆(Ryoko)			

※④土崎 株式会社かみきょう本社 会場  
※④八橋 「みんなの体育館」会場  
その他は、スロウフロウ山荘スタジオでレッスンです。  
※各レッスンの星マーク☆の数お運動強度になります。