

Yoga studio Slow Flow 2010 9月 September Lesson Menu

月	火	水	木	金	土	日
		1 ★18:30~19:10 ブリーズマスターヨガ	2 ★10:30~11:30 フローアクティブヨガ ★19:50~20:50 チェアアクティブヨガ	3	4	5
6 ★19:00~20:00 ポディーコンディショニングヨガ	7	8 ★18:30~19:10 ブリーズマスターヨガ	9 ★10:30~11:30 フローアクティブヨガ ★19:50~20:50 チェアアクティブヨガ	10 ★19:00~19:40 ビギニングヨガ	11 ★11:00~12:00 ボールアクティブヨガ	12
13 ★19:00~20:00 ポディーコンディショニングヨガ	14 ★13:00~14:00 SP レッスン ペルヴィスヨガ 「骨盤調整ヨガ」	15 ★18:30~19:10 ブリーズマスターヨガ	16 ★10:30~11:30 フローアクティブヨガ ★19:50~20:50 チェアアクティブヨガ	17	18	19 ★13:00~14:00 SP レッスン ペルヴィスヨガ 「骨盤調整ヨガ」
20	21 ★19:00~20:00 ポディーコンディショニングヨガ	22 ★18:30~19:10 ブリーズマスターヨガ	23	24 ★19:00~19:40 ビギニングヨガ	25 ★11:00~12:00 ボールリラックスヨガ	26 ★10:00~10:50 チェアイージーヨガ 「ムクミ解消 SP」
27 ★19:00~20:00 ポディーコンディショニングヨガ	28 ★13:00~14:00 SP レッスン ペルヴィスヨガ 「骨盤調整ヨガ」	29 ★18:30~19:10 ブリーズマスターヨガ	30 ★10:30~11:30 フローアクティブヨガ ★19:50~20:50 チェアアクティブヨガ	<div data-bbox="1294 1273 1937 1444" data-label="Text"> <p>10月は、女性のための「ディープケアヨガ」 レッスンが火曜日午前から新登場! お楽しみに!</p> </div> <div data-bbox="1948 1252 2161 1460" data-label="Image"> </div>		