

Yoga studio Slow Flow 2016 11月 November Lesson Menu

月	火	水	木	金	土	日
	1 ★10:30~ 「骨盤調整ヨガ」 ★19:30~ ヴィンヤサFlow♪	2 ★19:30~ Men's ハタヨガ	3 文化の日	4	5 ★19:00~ バクティフロー ヨガ(candle) ※男性参加可	6 ★11:00 アンチエイジング
7 ★10:30 関節に優しいヨガ ★18:45 コンディショニングヨガ ※男性参加可	8 ★10:30~ 「骨盤調整ヨガ」 ★19:30~ ヴィンヤサFlow♪	9 ★19:30~ Men's ハタヨガ	10 10:30~ ☆初めてのヴィンヤサ Flow by 夏子 ★14:00~リラックスヨガ ☆19:30~ディープリラックス by 美咲	11	12 ★19:00~ バクティフロー ヨガ(candle) ※男性参加可	13 ★11:00~ アンチエイジング
14 ★10:30 関節に優しいヨガ ★18:45 コンディショニングヨガ ※男性参加可	15 ★10:30~ 「骨盤調整ヨガ」 ★19:30~ ヴィンヤサFlow♪	16 ★19:30~ Men's ハタヨガ	17 10:30~ ☆初めてのヴィンヤサ Flow by 夏子 ★14:00~リラックスヨガ ☆19:30~ディープリラックス by 美咲	18	19 ★19:00~ バクティフロー ヨガ(candle) ※男性参加可	20 ★11:00 アンチエイジング
21 ★10:30 関節に優しいヨガ ★18:45 コンディショニングヨガ ※男性参加可	22 ★10:30~ 「骨盤調整ヨガ」 ★19:30~ ヴィンヤサFlow♪	23 勤労感謝の日 からだ温め教室 10:00~11:30 ※要予約	24 10:30~ ☆初めてのヴィンヤサ Flow by 夏子 ★14:00~リラックスヨガ ☆19:30~ディープリラックス by 美咲	25	26 ※すみませんが バクティフロー はお休みになります。	27 9:30~11:00 Yoga by music therapy ♪
28 ★10:30 関節に優しいヨガ ★18:45 コンディショニングヨガ ※男性参加可	29 ★19:30~ Fat burning! 体幹を作るヨガ 要予約 燃やそう脂肪	30 19:30~ Men's ハタヨガ	<div data-bbox="1025 1289 1697 1471" data-label="Text"> <p>23日の10:00からの「からだ温め教室」はこの季節のおすすめのレッスンです！冷えの方や、内臓疲れを癒したい方は特におすすめします。</p> </div> <div data-bbox="1747 1292 1926 1484" data-label="Image"> </div>			