

# Yoga studio Slow Flow 2016 12月 December Lesson Menu

月	火	水	木	金	土	日
<p>体も心も縮む冬…ヨガなら温かくほぐれます。この(∩▽∩)マークのあるクラスは初めての方が、楽しく心地良くできますよ。 注目どころは、4週目と5週目のイベント Lesson です。お早めにご予約下さい♥</p> 			<p><b>1</b> ♪10:30~(∩▽∩) ☆New!初めてのヴィンヤサ Flow 夏子&amp;リョウコ ★14:00~リラックスヨガ ☆19:30~(∩▽∩)ディープ リラックス by 美咲</p>	<p><b>2</b></p>	<p><b>3</b> ★19:00~ バクティーフロー ヨガ(candle) ※男性参加可</p>	<p><b>4</b> ★11:00~ アンチエイジング</p>
<p><b>5</b> ★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</p>	<p><b>6</b> ★10:30~ 「骨盤調整ヨガ」 ★19:30~ ヴィンヤサFlow♪</p>	<p><b>7</b> ★19:30~ Men's ハタヨガ</p>	<p><b>8</b> ♪10:30~(∩▽∩) ☆New!初めてのヴィンヤサ Flow 夏子&amp;リョウコ ★14:00~リラックスヨガ ☆19:30~(∩▽∩)ディープ リラックス by 美咲</p>	<p><b>9</b></p>	<p><b>10</b> ★19:00~ バクティーフロー ヨガ(candle) ※男性参加可</p>	<p><b>11</b> ★11:00~ アンチエイジング</p>
<p><b>12</b> ★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</p>	<p><b>13</b> ★10:30~ 「骨盤調整ヨガ」 ★19:30~ ヴィンヤサFlow♪</p>	<p><b>14</b> ★19:30~ Men's ハタヨガ</p>	<p><b>15</b> ♪10:30~(∩▽∩) ☆New ヴィンヤサ Flow 夏子&amp;リョウコ ★14:00~リラックスヨガ ☆19:30~(∩▽∩)ディープ リラックス by 美咲</p>	<p><b>16</b></p>	<p><b>17</b> ★19:00~ バクティーフロー ヨガ(candle) ※男性参加可</p>	<p><b>18</b> ★11:00~ アンチエイジング</p>
<p><b>19</b> ★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</p>	<p><b>20</b> ★10:30~ 「骨盤調整ヨガ」 ★19:30~ ヴィンヤサFlow♪</p>	<p><b>21</b> ★19:30~ Mens ハタヨガ</p>	<p><b>22</b> ♪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</p>	<p><b>23</b> 天皇誕生日 10:00~11:30 温め方教室 ※要予約</p>	<p><b>24</b> ★19:00~ バクティーフロー ヨガ(candle) ※男性参加可</p>	<p><b>25</b> 9:30~11:00 Yoga by music therapy ♪</p>
<p><b>26</b> ★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</p>	<p><b>27</b> ★10:30~ 「骨盤調整ヨガ」 ★19:30~ ヴィンヤサFlow♪</p>	<p><b>28</b> ★19:30~ Men's ハタヨガ</p>	<p><b>29</b> からだ大掃除YOGA! Misaki &amp; Ryoko 90分 19:00~20:30 Mental&amp;physical Maintenance</p>	<p><b>30</b></p>	<p><b>31</b></p>	