

Yoga studio Slow Flow 2017 1月 January Lesson Menu

月	火	水	木	金	土	日
						1 元旦
2 新春 Yoga ※要予約 10:00~11:30	3	4 ★19:30~ Men's ハタヨガ	5 ♪10:30~ ☆New!初めてのYoga ★14:00~リラックスヨガ ☆19:30~ディープリラックス	6	7 ★19:00~ バクティフロー ヨガ(candle) ※男性参加可	8 ★11:00~ アンチエイジング
9 成人の日 あたたため方教室 10:00~11:30 ※要予約	10 ★10:30~ 「骨盤調整ヨガ」 ★19:30~ ヴァンヤサFlow♪	11 ★19:30~ Men's ハタヨガ	12 ♪10:30~ ☆New 初めてのYoga ★14:00~リラックスヨガ ☆19:30~ディープリラックス	13	14 ★19:00~ バクティフロー ヨガ(candle) ※男性参加可	15 ★11:00~ アンチエイジング
16 ★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	17 ★10:30~ 「骨盤調整ヨガ」 ★19:30~ ヴァンヤサFlow♪	18 ★19:30~ Mens ハタヨガ	19 ♪10:30~ ☆New 初めてのYoga ★14:00~リラックスヨガ ☆19:30~ディープリラックス	20	21 ★19:00~ バクティフロー ヨガ(candle) ※男性参加可	22 ★11:00~ アンチエイジング
23 ★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	24 ★10:30~ 「骨盤調整ヨガ」 ★19:30~ ヴァンヤサFlow♪	25 ★19:30~ Men's ハタヨガ	26 ♪10:30~ ☆New 初めてのYoga ★14:00~リラックスヨガ ☆19:30~ディープリラックス	27 Fat burning Σ(・ω・ノ)! 19:30~ 脂肪を燃やそう	28 ★19:00~ バクティフロー ヨガ(candle) ※男性参加可	29 Musictherapy 音楽を楽しむ 10:00~
30 ★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	31 ★10:30~ 「骨盤調整ヨガ」 ★19:30~ ヴァンヤサFlow♪	<p>寒いからこそ、あたたかい心地よさを♡心身を緩めて健やかに過ごしましょう♡お正月、美味しすぎて体が重くなったら、27日の脂肪を燃やすレッスンへぜひどうぞ</p> 				