

# Yoga studio Slow Flow 2017 4月 April Lesson Menu

あたたかい春のエネルギーに乗って心身をアクティブに！疲れたら休息と浄化を…心身に向き合う時間をどうぞ。各イベントレッスンは要予約です。



月	火	水	木	金	土	日
					<b>1</b> ★19:00～ パクティーフロー ヨガ(candle) ※男性参加可	<b>2</b> ★10:30～ アンチエイジング
<b>3</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	<b>4</b> ★10:30～ 「骨盤調整ヨガ」 ★19:30～ ヴィンヤサFlow ♪	<b>5</b> ★19:30～ Men's ハタヨガ	<b>6</b> ☆10:30～☆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	<b>7</b>	<b>8</b> ★19:00～ 太陽礼拝をはじめよう ※男性参加可 MISAKI	<b>9</b> ★10:30～ アンチエイジング
<b>10</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	<b>11</b> ★10:30～ 「骨盤調整ヨガ」 ★19:30～ ヴィンヤサFlow ♪	<b>12</b> イベントレッスン サンクチュアリー Yoga 10:00～11:30 要予約※3名限定 ★19:30～ Men's ハタヨガ	<b>13</b> ☆10:30～☆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	<b>14</b>	<b>15</b> ★19:00～ パクティーフロー ヨガ(candle) ※男性参加可	<b>16</b> ★10:30～ アンチエイジング
<b>17</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	<b>18</b> ★10:30～ 「骨盤調整ヨガ」 ★19:30～ ヴィンヤサFlow ♪	<b>19</b> ★19:30～ Men's ハタヨガ	<b>20</b> ☆10:30～☆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	<b>21</b>	<b>22</b> ★19:00～ 太陽礼拝をはじめよう ※男性参加可 MISAKI	<b>23</b> イベントレッスン Musictherapy ♪×Happyドラム (癒しの音色をもつ 楽器) 10:00～要予約
<b>24</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	<b>25</b> ★10:30～ 「骨盤調整ヨガ」 ★19:30～ ヴィンヤサFlow ♪	<b>26</b> ★19:30～ Men's ハタヨガ	<b>27</b> ☆10:30～☆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	<b>28</b> イベントレッスン 産後のママのための Yoga 10:00～11:30 要予約※5名限定	<b>29</b> 昭和の日 イベントレッスン Fat burning! 10:00～ 体幹力を強く！	<b>30</b>