

ALL ONE YOGA

8 月

レッスンスケジュール

Monday	Tuesday	1 Wednesday	2 Thursday	3 Friday	4 Saturday	5 Sunday
		10:00 エナジーヨガ 18:30 ゆらり	19:00 レギュラークラス	20:40 リラックスヨガ	10:00 ひなたヨガ 14:00 ベーシックヨガ 18:30 HOT ヨガ	11:10 呼吸と瞑想 11:45 Men's YOGA 13:45 HOT ヨガ 16:15 YOGA PRACTICE
6 10:00 ゆったり 11:30 リフレッシュ 14:00 フローヨガ 19:00 HOT ヨガ	7 11:30 せいうん 20:00 ソライロヨガ	8 10:00 エナジーヨガ 18:30 ゆらり	9 19:00 レギュラークラス	10 20:40 リラックスヨガ	11 10:00 ひなたヨガ 14:00 ベーシックヨガ	12 11:10 呼吸と瞑想 11:45 Men's YOGA 13:45 HOT ヨガ
13 10:00 ゆったり 11:30 リフレッシュ	14 20:00 ソライロヨガ	15	16 19:00 レギュラークラス	17 20:40 リラックスヨガ	18 10:00 ひなたヨガ 14:00 ベーシックヨガ 18:30 HOT ヨガ	19 PARK YOGA 7:15-8:15 11:10 呼吸と瞑想 11:45 Men's YOGA 13:45 HOT ヨガ
20 10:00 ゆったり 11:30 リフレッシュ 14:00 フローヨガ 19:00 HOT ヨガ	21 11:30 せいうん 20:00 ソライロヨガ	22 10:00 エナジーヨガ 18:30 ゆらり	23 19:00 レギュラークラス	24 20:40 リラックスヨガ	25 10:00 ひなたヨガ 14:00 ベーシックヨガ 18:30 HOT ヨガ	26 11:10 呼吸と瞑想 11:45 Men's YOGA 13:45 HOT ヨガ
27 10:00 ゆったり 11:30 リフレッシュ 14:00 フローヨガ 19:00 HOT ヨガ	28 20:00 ソライロヨガ	29 10:00 エナジーヨガ 18:30 ゆらり	30 19:00 レギュラークラス	31 12:30 ママヨガ 20:40 リラックスヨガ		
			■ GLANZ Fitness (静岡市駿河区) ■ 桜橋 minca (静岡市清水区) ■ 南部生涯学習センター (静岡市駿河区) ■ シマダソライロビル (島田市) ■ 東町公会堂「ひなた」(島田市) ■ 片岡会館 (吉田町) レッスンに関するご予約・お問合 alloneyoga2016@gmail.com 08036882626			