



# Studio Bowspring

## 4月 Class Schedule

Mon	Tue	Wed	Thu	Fri	Sat	Sun
			6:30-7:00 朝BOW (30分) Ken	※8:00-9:00 陰ヨガ/ハタヨガ (4月12日) Ken (4月26日)		
9:00-10:00 Basic Ayumi	10:00-11:00 Basic Ayumi			9:30-10:30 Level1 Ken		
※10:15-12:15 フローヨガ勉強会 (4月15日/120分) Ken				11:00-12:00 Basic Ayumi		
					※16:00-17:00 精神的資質/アジャスト (4月13日) Ken (4月27日)	
19:00-20:00 Basic Ayumi					18:30-19:30 Basic Ayumi	
※20:15-21:15 骨盤ヨガ (4月1日) Ken			19:30-20:30 Therapeutic Ken			

お休み：2日(火)・6(土)・9日(火) ※は隔週または単発のレッスンとなります