



Studio Bowspring

8月 Class Schedule

Mon	Tue	Wed	Thu	Fri	Sat	Sun
6:00-6:30 朝BOW (30分) Ken				※8:00-9:00 陰ヨガ/ハタヨガ (2日) Ken (23日)		
9:00-10:00 BOWSPRING(Basic) Ayumi	10:00-11:00 BOWSPRING(Basic) Ayumi	10:00-11:00 BOWSPRING(Basic) Ayumi		9:30-10:30 BOWSPRING(Level1) Ken		
				11:00-12:00 BOWSPRING(Basic) Ayumi		
					※16:00-17:00 バランスをピークポーズの指導 Ken (3日)	
19:00-20:00 BOWSPRING(Basic) Ayumi					18:30-19:30 BOWSPRING(Basic) Ayumi	
※20:15-21:15 フローヨガ/骨盤ヨガ (5日) Ken (19日)			19:30-20:30 BOWSPRING (Therapeutic) Ken			

お休み：12日(月)～15日(木) ※は隔週または単発のレッスンとなります