



# Studio Bowspring

## 7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 (26日) Ken		
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) (11日、25日) Ken	※9:30-10:30 BOWSPRING(Level1) (5日、26日) Ken		
				11:00-12:00 BOWSPRING(Basic) Ayumi		
					※16:00-17:00 後屈をピークポーズの指導(6日) /股関節をピークポーズの指導 (20日) Ken	
19:00-20:00 BOWSPRING(Basic) Ayumi					18:30-19:30 BOWSPRING(Basic) Ayumi	
※20:15-21:15 フローヨガ/ハタヨガ/骨盤ヨガ (1日) (8日) (29日) Ken		※19:30-20:30 BOWSPRING (Therapeutic) Ken (3日、10日)	※19:30-20:30 BOWSPRING (Therapeutic) Ken (4日、25日)			

お休み：6日(土)、12日(金)、15日(月)

※は隔週または単発のレッスンとなります