

# 2017年9月和歌山城前スケジュール

MON	Tue	Wed	Thu	Fri	Sat	Sun
<div style="display: flex; justify-content: space-between;"> <div style="width: 45%; border: 1px solid black; padding: 5px;"> <p style="text-align: center;">リラックス・リリース 身体が固い方・不調がある方 (肩凝り・腰痛etc)</p> <p style="text-align: center;">汗を流したい方向け しっかり動きたい方におすすめ</p> <p style="text-align: center;">♥マーク女性限定クラス</p> </div> <div style="width: 45%; border: 1px solid black; padding: 5px;"> <p style="text-align: center;">どのクラスでも初心者の方も入っていただけます。</p> <p style="text-align: center;">TRX®</p> <p style="text-align: center;">サスペンション・ファンクショナルトレーニング ※トレーニングシューズをご持参ください。</p> <p style="text-align: center;">エアリアルヨガ ハンモックを使用した空中ヨガ</p> </div> </div>				1	2	3
				6:45 CHIHOCO マインドフルネス・ヨガ	9:00 TAKAKO コアトレヨガ	9:00 Nari スタンディングシリーズ
				18:30 Nari アーユルバーティック	18:00 CHIHOCO リラックスヨガ	
				19:45 kumi TRX®		
4	5	6	7	8	9	10
6:45 CHIHOCO 朝ヨガ	7:00 TAKAKO 朝ヨガ	6:45 CHIHOCO 朝ヨガ	7:00 Nari メディテーションyoga	6:45 CHIHOCO マインドフルネス・ヨガ	9:00 CHIHOCO ヨガフロー	9:00 Nari スタンディングシリーズ
	13:00 misayo ♡リセットヨガ	13:00 Nao ♡やさしい太陽礼拝				
18:30 CHIHOCO ヨガ棒	18:15 SAE エアリアルヨガ	18:15 SAE 肩甲骨®ヨガ		18:30 Nari アーユルバーティック	18:00 CHIHOCO リラックスヨガ	
19:45 CHIHOCO TRX®	19:45 CHIHOCO ヨガフロー	19:30 hitomi 姿勢改善ヨガ	19:30 TAKAKO コアトレヨガ	19:45 Licca TRX®		
11	12	13	14	15	16	17
6:45 CHIHOCO 朝ヨガ	7:00 TAKAKO 朝ヨガ	6:45 CHIHOCO 朝ヨガ	7:00 Nari メディテーションyoga	6:45 CHIHOCO マインドフルネス・ヨガ	9:00 CHIHOCO ヨガフロー	9:00 CHIHOCO ヨガフロー
	13:00 misayo ♡リセットヨガ	13:00 Nao ♡やさしい太陽礼拝				
18:30 CHIHOCO ヨガ棒			18:15 misayo 太陽礼拝	18:30 Nari アーユルバーティック	18:00 CHIHOCO リラックスヨガ	17:00 ヨガの日 イベント @ 片男波海水浴場 (参加費 無料)
19:45 SAE エアリアルヨガ	18:15 Nao アロマセラピーヨガ	19:30 hitomi 姿勢改善ヨガ	19:30 hitomi ゆるリラヨガ	19:45 Licca TRX®		
19:45 CHIHOCO 背骨メンテナンス	19:45 kumi TRX®					
18	19	20	21	22	23	24
9:00 TAKAKO 朝ヨガ	7:00 TAKAKO 朝ヨガ	6:45 Nari 朝ヨガ	7:00 Nari メディテーションyoga	6:45 CHIHOCO マインドフルネス・ヨガ	休	9:00 Nari スタンディングシリーズ
		13:00 Nao ♡やさしい太陽礼拝	13:30~16:00 THE プラクティス			
	18:15 SAE エアリアルヨガ	18:15 SAE 肩甲骨®ヨガ	18:15 CHIHOCO ヨガフロー	18:30 Nari アーユルバーティック		
	19:45 kumi TRX®	19:30 hitomi 姿勢改善ヨガ	19:30 hitomi ゆるリラヨガ	19:45 Licca TRX®		
25	26	27	28	29	30	
6:45 CHIHOCO 朝ヨガ	7:00 CHIHOCO 朝ヨガ	6:45 TAKAKO 朝ヨガ	7:00 Nari メディテーションyoga	6:45 CHIHOCO マインドフルネス・ヨガ	休	
	13:00 misayo ♡リセットヨガ	13:00 Nao ♡やさしい太陽礼拝				
18:30 CHIHOCO ヨガ棒			18:15 CHIHOCO ヨガフロー	18:30 Nari アーユルバーティック		
19:45 SAE エアリアルヨガ	18:15 Nao アロマセラピーヨガ	19:30 hitomi 姿勢改善ヨガ	19:30 TAKAKO コアトレヨガ	19:45 kumi TRX®		
19:45 CHIHOCO 背骨メンテナンス	19:45 CHIHOCO TRX®					