

2016年10月和歌山城前Studioスケジュール

MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT	SUN	
					1	2	
	どのクラスでも初心者の方も入っていただけます 汗を流したい方向け しっかり動きたい方におすすめ リラックス・リリース 身体が固い方・不調がある方(肩こり・腰痛etc) ♡マークのみ女性限定クラス エアリアルヨガ ハンモックを使用した空中ヨガ TRX® サスペンション・ファンクショナルトレーニング					9:00~10:00 AKIKO 太陽礼拝ヨガ	9:30~10:30 Nari 朝活ヨガ
					12:00~13:00 maiko ハタヨガ		
					13:45~14:45 maiko ♡女性のためのヨガ		
					18:00~19:00 Nari ウィンヤサフロー		
3	4	5	6	7	8	9	
6:30~7:00 CHIHOCO マインドフルネス	6:45~7:45 Nari メディテーションYOGA	6:45~7:45 Nari メディテーションYOGA	6:45~7:45 CHIHOCO メディテーションYOGA	6:30~7:00 CHIHOCO マインドフルネス			
7:05~7:50 Licca 朝活ヨガ		10:30~11:30 AKIKO easyヨガ		7:05~7:50 AKIKO 朝活カアップヨガ	9:00~10:00 AKIKO 太陽礼拝ヨガ	9:30~10:30 Nari 朝活ヨガ	
13:45~14:45 maiko ♡女性のためのヨガ	14:00~15:00 Licca ♡美ホテ`iYoga	13:45~14:45 maiko ♡女性のためのヨガ	14:00~15:00 Licca ♡美ホテ`iYoga	10:30~11:30 Licca リラックスヨガ	12:00~13:00 maiko ハタヨガ	13:45~14:45 maiko ♡女性のためのヨガ	
18:00~19:00 CHIHOCO ヨガ棒		18:00~19:00 CHIHOCO 身体が固い方の為のヨガ	18:00~19:00 CHIHOCO 肩甲骨ヨガ	17:45~18:45 Nari ハタヨガ	18:00~19:00 Nari ウィンヤサフロー		
19:15~20:15 CHIHOCO TRX®			19:15~20:15 Nari ウィンヤサフロー	19:15~20:15 SAE エアリアルヨガ(ハンモック)			
10	11	12	13	14	15	16	
S T U D I O 休 業 日	6:45~7:45 Nari メディテーションYOGA	6:45~7:45 Nari メディテーションYOGA	6:45~7:45 CHIHOCO メディテーションYOGA	6:30~7:00 CHIHOCO マインドフルネス			
		10:30~11:30 AKIKO easyヨガ		7:05~7:50 NATSUKI モーニングヨガ	9:00~10:00 AKIKO 太陽礼拝ヨガ	9:30~10:30 Nari 朝活ヨガ	
	14:00~15:00 Licca ♡美ホテ`iYoga	13:45~14:45 maiko ♡女性のためのヨガ	14:00~15:00 Licca ♡美ホテ`iYoga	10:30~11:30 Licca リラックスヨガ	12:00~13:00 maiko ハタヨガ	13:45~14:45 maiko ♡女性のためのヨガ	
		18:00~19:00 CHIHOCO エアリアルヨガ(ハンモック)	18:00~19:00 CHIHOCO TRX®	17:45~18:45 Nari ハタヨガ	18:00~19:00 Nari ウィンヤサフロー	20:00~21:00 FULL MOON YOGA 高松スタジオ屋上	
	19:15~20:15 Nari ウィンヤサフロー	19:15~20:15 Nari ハタヨガ	19:15~20:15 Nari ハタヨガ	19:15~20:15 Nari ウィンヤサフロー	19:15~20:15 NATSUKI エアリアルヨガ(ハンモック)		
17	18	19	20	21	22	23	
6:30~7:00 CHIHOCO マインドフルネス	6:45~7:45 Nari メディテーションYOGA	6:45~7:45 Nari メディテーションYOGA	6:45~7:45 CHIHOCO メディテーションYOGA	6:30~7:00 CHIHOCO マインドフルネス			
7:05~7:50 Licca 朝活ヨガ		10:30~11:30 AKIKO easyヨガ		7:05~7:50 NATSUKI モーニングヨガ	9:00~10:00 AKIKO 太陽礼拝ヨガ	9:30~10:30 Nari 朝活ヨガ	
13:45~14:45 Licca ♡美ホテ`iYoga	14:00~15:00 Licca ♡美ホテ`iYoga	13:45~14:45 maiko ♡女性のためのヨガ	14:00~15:00 Licca ♡美ホテ`iYoga	10:30~11:30 Licca リラックスヨガ	12:00~13:00 maiko ハタヨガ	10:45~11:45 NATSUKI エアリアルヨガ(ハンモック)	
18:00~19:00 CHIHOCO ヨガ棒		18:00~19:00 CHIHOCO 身体が固い方の為のヨガ	18:00~19:00 CHIHOCO エアリアルヨガ(ハンモック)	17:45~18:45 Nari ハタヨガ	13:45~14:45 maiko ♡女性のためのヨガ	18:00~19:00 CHIHOCO TRX®	
19:15~20:15 CHIHOCO エアリアルヨガ(ハンモック)		19:15~20:15 Nari ウィンヤサフロー	19:15~20:15 Nari ハタヨガ	19:15~20:15 Nari ウィンヤサフロー	19:15~20:15 Nari ハタヨガ		
24	25	26	27	28	29	30	
6:30~7:00 CHIHOCO マインドフルネス	6:45~7:45 Nari メディテーションYOGA	6:45~7:45 Nari メディテーションYOGA	6:45~7:45 CHIHOCO メディテーションYOGA	6:30~7:00 CHIHOCO マインドフルネス			
7:05~7:50 Licca 朝活ヨガ		10:30~11:30 AKIKO easyヨガ		7:05~7:50 AKIKO 活カアップヨガ	9:00~10:00 AKIKO 太陽礼拝ヨガ		
13:45~14:45 maiko ♡女性のためのヨガ	14:00~15:00 Licca ♡美ホテ`iYoga	13:45~14:45 maiko ♡女性のためのヨガ	14:00~15:00 Licca ♡美ホテ`iYoga	10:30~11:30 Licca リラックスヨガ	12:00~13:00 maiko ハタヨガ	13:45~14:45 maiko ♡女性のためのヨガ	
18:00~19:00 CHIHOCO ヨガ棒	18:00~19:00 CHIHOCO 身体が固い方の為のヨガ	18:00~19:00 Nari ハタヨガ	18:00~19:00 CHIHOCO 肩甲骨ヨガ	17:45~18:45 Nari ハタヨガ	19:15~20:15 Nari ウィンヤサフロー		
	19:15~20:15 CHIHOCO TRX®	19:15~20:15 CHIHOCO TRX®	19:15~20:15 Nari ウィンヤサフロー	19:15~20:15 SAE エアリアルヨガ(ハンモック)	19:15~20:15 Nari ウィンヤサフロー		
						S T U D I O 休 業 日	

毎月の満月ヨガイベント