

## 2017年12月和歌山城前スケジュール

MON	Tue	Wed	Thu	Fri	Sat	Sun				
				1	2	3				
<table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <tr> <td style="width: 50%; padding: 5px;">                     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)                      汗を流したい方向け                      しっかり動きたい方におすすめ                      ♥マーク女性限定クラス                 </td> <td style="width: 50%; padding: 5px;">                     どのクラスでも初心者の方も入っていただけます。                      TRX®                      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。                 </td> </tr> <tr> <td style="padding: 5px;">エアリアルヨガ</td> <td style="padding: 5px;">ハンモックを使用した空中ヨガ</td> </tr> </table>				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) 汗を流したい方向け しっかり動きたい方におすすめ ♥マーク女性限定クラス	どのクラスでも初心者の方も入っていただけます。 TRX® 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。	エアリアルヨガ	ハンモックを使用した空中ヨガ	7:00 CHIHOCO 朝ヨガ	8:30 TAKAKO 朝ヨガ	9:00 Nari アーユルヴェーティックヨガ
				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) 汗を流したい方向け しっかり動きたい方におすすめ ♥マーク女性限定クラス	どのクラスでも初心者の方も入っていただけます。 TRX® 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。					
				エアリアルヨガ	ハンモックを使用した空中ヨガ					
				18:30 Nari 開脚前屈シリーズ	18:00 misayo リラックスヨガ					
19:45 Licca TRX®										
4	5	6	7	8	9	10				
7:00 CHIHOCO 朝ヨガ	7:00 TAKAKO 朝ヨガ	7:00 CHIHOCO 朝ヨガ	7:00 Nari 朝ヨガ	7:00 nao 朝ヨガ	8:30 TAKAKO 朝ヨガ	9:00 Nari 開脚前屈シリーズ				
18:30 SAE 肩甲骨®ヨガ	18:30 CHIHOCO ヨガフロー 19:45 kumi TRX®	18:15 NATSUKI エアリアルヨガ 19:30 hitomi 姿勢改善ヨガ	19:30 AKIKO 太陽礼拝	18:30 Nari アーユルヴェーティックヨガ 19:45 Licca TRX®	18:00 misayo リラックスヨガ					
11	12	13	14	15	16	17				
7:00 TAKAKO 朝ヨガ	7:00 TAKAKO 朝ヨガ	7:00 CHIHOCO 朝ヨガ	7:00 Nari 朝ヨガ	7:00 CHIHOCO 朝ヨガ	8:30 CHIHOCO 朝ヨガ	9:00 Nari スタンディングシリーズ				
18:30 SAE 肩甲骨®ヨガ	18:30 Nao アロマセラピーヨガ 19:45 kumi TRX®	18:15 NATSUKI エアリアルヨガ 19:30 hitomi 姿勢改善ヨガ	19:30 hitomi ゆるリラヨガ	18:30 Nari 開脚前屈シリーズ 19:45 Licca TRX®	忘年会					
18	19	20	21	22	23	24				
7:00 CHIHOCO 朝ヨガ	7:00 TAKAKO 朝ヨガ	7:00 CHIHOCO 朝ヨガ	7:00 CHIHOCO 朝ヨガ	7:00 CHIHOCO 朝ヨガ	8:30 CHIHOCO 朝ヨガ	9:00 Nari アーユルヴェーティックヨガ				
18:30 CHIHOCO ヨガ棒 19:45 CHIHOCO 背骨メンテナンス	18:30 CHIHOCO ヨガフロー 19:45 kumi TRX®	18:15 NATSUKI エアリアルヨガ 19:30 hitomi 姿勢改善ヨガ	18:15 CHIHOCO ヨガフロー 19:30 hitomi ゆるリラヨガ	18:30 Nari アーユルヴェーティックヨガ 19:45 Licca TRX®	18:00 CHIHOCO リラックスヨガ					
25	26	27	28	29	30	31				
7:00 CHIHOCO 朝ヨガ	7:00 TAKAKO 朝ヨガ	7:00 nao 朝ヨガ	7:00 Nari 朝ヨガ	休	9:00~11:00 太陽礼拝108回 城前スタジアムにて開催 @¥1000	休				
18:30 CHIHOCO ヨガ棒 19:45 CHIHOCO 背骨メンテナンス	18:30 Nao アロマセラピーヨガ 19:45 kumi TRX®	18:15 NATSUKI エアリアルヨガ 19:30 hitomi 姿勢改善ヨガ	18:15 CHIHOCO ヨガフロー 19:30 CHIHOCO TRX®							

