

2018年 1月和歌山城前スケジュール

MON 1	Tue 2	Wed 3	Thu 4	Fri 5	Sat 6	7						
休	休	休	7:00 Nari 朝ヨガ	7:00 CHIHOCO 朝ヨガ	9:00 TAKAKO 朝ヨガ	9:00 Nari アーユルヴェーティックヨガ						
				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							
8	9	10	11	12	13	14						
9:00 CHIHOCO 朝ヨガ	7:00 TAKAKO 朝ヨガ	7:00 CHIHOCO 朝ヨガ	7:00 Nari 朝ヨガ	7:00 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 Nao ヨガ棒 19:45 kumi TRX®	18:15 NATSUKI エアリアルヨガ 19:30 hitomi 姿勢改善ヨガ	18:00 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							
15	16	17	18	19	20	21						
7:00 TAKAKO 朝ヨガ	7:00 CHIHOCO 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 アーユルヴェーティックヨガ						
18:30 CHIHOCO ヨガ棒	18:30 CHIHOCO ヨガフロー	18:15 NATSUKI エアリアルヨガ	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							
19:45 CHIHOCO 背骨メンテナンス	19:45 CHIHOCO 肩甲骨ヨガ®	19:30 hitomi 姿勢改善ヨガ										
22	23	24	25	26	27	28						
7:00 TAKAKO 朝ヨガ	7:00 CHIHOCO 朝ヨガ	7:00 CHIHOCO 朝ヨガ	7:00 Nari 朝ヨガ	7:00 CHIHOCO 朝ヨガ	9:00 TAKAKO 朝ヨガ	9:00 CHIHOCO						
18:30 CHIHOCO ヨガ棒	18:30 Nao アロマセラピーヨガ	18:15 CHIHOCO 肩甲骨ヨガ® 18:15 NATSUKI エアリアルヨガ	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							
19:45 CHIHOCO 背骨メンテナンス	19:45 kumi TRX®	19:30 hitomi 姿勢改善ヨガ										
29	30	31	<table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <tr> <td style="background-color: #e0f2f7;">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)</td> <td style="background-color: #ffe0b2;">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」をご持参ください。</td> </tr> <tr> <td style="background-color: #e0f2f7;">汗を流したい方向け しっかり動きたい方におすすめ</td> <td style="background-color: #fff9c4;">エアリアルヨガ</td> </tr> <tr> <td style="background-color: #ffe0b2;">♥マーク女性限定クラス</td> <td style="background-color: #fff9c4;">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)	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」をご持参ください。	汗を流したい方向け しっかり動きたい方におすすめ	エアリアルヨガ	♥マーク女性限定クラス	ハンモックを使用した空中ヨガ
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)	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」をご持参ください。											
汗を流したい方向け しっかり動きたい方におすすめ	エアリアルヨガ											
♥マーク女性限定クラス	ハンモックを使用した空中ヨガ											
7:00 TAKAKO 朝ヨガ	7:00 CHIHOCO 朝ヨガ	7:00 CHIHOCO 朝ヨガ										
18:30 CHIHOCO ヨガ棒	18:30 Nao アロマセラピーヨガ	18:15 CHIHOCO 肩甲骨ヨガ® 18:15 NATSUKI エアリアルヨガ										
19:45 CHIHOCO 背骨メンテナンス	19:45 kumi TRX®	19:30 hitomi 姿勢改善ヨガ										