

# 2018年 2月和歌山城前スケジュール

MON	Tue	Wed	Thu	Fri	Sat	7										
			1	2	3	4										
2月8日(木) 19:30~ ボディコントロール ｲﾝｽﾄﾗｸﾀｰ: miki NEWクラスがスタートします! 初回につき、非会員様も¥500でご参加いただけます! たくさんのご参加お待ちしております(^_^)			7:00 Nari 朝ヨガ	7:00 CHIHOCO 朝ヨガ	9:00 TAKAKO 朝ヨガ	9:00 Nari 前屈開脚シリーズ										
			18:15 CHIHOCO ヨガフロー	18:30 Nari トリドローシャバランス	18:00 misayo リラックスヨガ											
			19:30 hitomi ゆるリラヨガ	19:45 Licca TRX®												
5	6	7	8	9	10	11										
7:00 Nari 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 CHIHOCO 朝ヨガ										
18:30 CHIHOCO ヨガ棒	18:30 CHIHOCO ヨガフロー	18:15 NATSUKI エアリアルヨガ		18:30 Nari トリドローシャバランス	18:00 CHIHOCO リラックスヨガ											
19:45 CHIHOCO 肩甲骨ヨガ®	19:45 CHIHOCO TRX®	19:30 hitomi 姿勢改善ヨガ	19:30 miki ボディコントロール	19:45 Licca TRX®												
12	13	14	15	16	17	18										
9:00 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 スタンディングシリーズ										
	18:30 Nao ヨガ棒	18:15 NATSUKI エアリアルヨガ	18:15 miki ボディコントロール	18:30 Nari トリドローシャバランス	18:00 CHIHOCO リラックスヨガ											
	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®												
19	20	21	22	23	24	25										
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 Nao 朝ヨガ	9:00 TAKAKO 朝ヨガ	9:00 Nari 前屈開脚シリーズ										
18:30 CHIHOCO ヨガ棒	18:15 Nao アロマテラピーヨガ	18:15 NATSUKI エアリアルヨガ	18:30 miki ボディコントロール	18:30 Nari トリドローシャバランス	18:00 Nari 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		19:45 Licca TRX®												
26	27	28	<table 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                              ※H-ONIG「シューズ」をご持参ください。                         </td> </tr> <tr> <td style="padding: 5px;">18:30 SAE 肩甲骨ヨガ®</td> <td style="padding: 5px;">18:15 Nao ヨガ棒</td> <td style="padding: 5px;">18:15 NATSUKI エアリアルヨガ</td> <td style="padding: 5px;">エアリアルヨガ</td> </tr> <tr> <td style="padding: 5px;">19:45 kumi TRX®</td> <td style="padding: 5px;">19:30 hitomi 姿勢改善ヨガ</td> <td style="padding: 5px;">19:30 hitomi 姿勢改善ヨガ</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 ※H-ONIG「シューズ」をご持参ください。	18:30 SAE 肩甲骨ヨガ®	18:15 Nao ヨガ棒	18:15 NATSUKI エアリアルヨガ	エアリアルヨガ	19:45 kumi TRX®	19:30 hitomi 姿勢改善ヨガ	19:30 hitomi 姿勢改善ヨガ	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) 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 ※H-ONIG「シューズ」をご持参ください。															
18:30 SAE 肩甲骨ヨガ®	18:15 Nao ヨガ棒	18:15 NATSUKI エアリアルヨガ					エアリアルヨガ									
19:45 kumi TRX®	19:30 hitomi 姿勢改善ヨガ	19:30 hitomi 姿勢改善ヨガ	ハンモックを使用した空中ヨガ													
7:00 TAKAKO 朝ヨガ	7:00 Nao 朝ヨガ	7:00 Nao 朝ヨガ														
	18:15 Nao ヨガ棒	18:15 NATSUKI エアリアルヨガ														
	19:45 kumi TRX®	19:30 hitomi 姿勢改善ヨガ														