

2018年 3月和歌山城前スケジュール

MON	Tue	Wed	Thu	Fri	Sat	7
			1	2	3	4
<div style="display: flex; justify-content: space-between;"> <div style="width: 45%; border: 1px solid black; padding: 2px;"> <p style="font-size: small;">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="font-size: small;">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="font-size: x-small;">♥マーク女性限定クラス</p> </div> <div style="width: 45%; border: 1px solid black; padding: 2px;"> <p style="font-size: small;">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="font-size: x-small;">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。</p> <p style="font-size: x-small;">エアリアルヨガ ハンモックを使用した空中ヨガ</p> </div> </div>			7:00 Nari 朝ヨガ	7:00 NATSUKI 朝ヨガ	9:00 TAKAKO 朝ヨガ	9:00 Nari 前屈開脚シリーズ
			18:30 misayo むくみ改善リンパヨガ	18:30 Nari トリドローシャバランス	18:00 hitomi リラックスヨガ	
			19:45 hitomi ゆるリラヨガ	19:45 Licca TRX®		
5	6	7	8	9	10	11
7:00 TAKAKO 朝ヨガ	7:00 Nao 朝ヨガ	7:00 Nao 朝ヨガ	7:00 Nari 朝ヨガ	7:00 CHIHOCO 朝ヨガ	9:00 TAKAKO 朝ヨガ	9:00 Nari トリドローシャバランス
18:30 SAE 肩甲骨®ヨガ	18:15 kumi TRX®	18:15 NATSUKI エアリアルヨガ	18:30 misayo むくみ改善リンパヨガ	18:30 Nari トリドローシャバランス	18:00 Nao リラックスヨガ	
	19:30 miki ボディコントロールヨガ	19:30 hitomi 姿勢改善ヨガ		19:45 Licca TRX®		
12	13	14	15	16	17	18
7:00 TAKAKO 朝ヨガ	7:00 CHIHOCO 太陽礼拝	7:00 CHIHOCO 朝ヨガ	7:00 Nari 朝ヨガ	7:00 CHIHOCO 朝ヨガ	9:00 CHIHOCO 朝ヨガ	9:00 Nari スタンディングシリーズ
18:30 misayo むくみ改善リンパヨガ	18:15 Nao ヨガフロー	18:15 NATSUKI エアリアルヨガ	18:30 hitomi ゆるリラヨガ	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 ヨガ棒	19:45 kumi TRX®	19:30 hitomi 姿勢改善ヨガ	19:45 AKIKO 太陽礼拝	19:45 CHIHOCO TRX®		
19	20	21	22	23	24	25
7:00 TAKAKO 朝ヨガ	7:00 CHIHOCO 太陽礼拝	9:00 TAKAKO 朝ヨガ	7:00 Nari 朝ヨガ	7:00 CHIHOCO 朝ヨガ	9:00 CHIHOCO 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	18:00 hitomi 姿勢改善ヨガ	18:30 misayo むくみ改善リンパヨガ	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	19:30 miki ボディコントロールヨガ		19:45 NATSUKI エアリアルヨガ	19:45 Licca TRX®		
26	27	28	29	30	31	
7:00 TAKAKO 朝ヨガ	7:00 CHIHOCO 太陽礼拝	7:00 CHIHOCO 朝ヨガ	7:00 Nari 朝ヨガ	7:00 CHIHOCO 朝ヨガ	9:00 CHIHOCO 朝ヨガ	
18:30 SAE 肩甲骨®ヨガ	18:15 Nao ヨガ棒	18:15 NATSUKI エアリアルヨガ	18:30 kumi TRX®	18:30 maiko ハタヨガ	18:30 Nao ストレッチヨガ	18:00 CHIHOCO リラックスヨガ
	19:30 miki ボディコントロールヨガ	19:30 hitomi 姿勢改善ヨガ	19:45 maiko 肩甲骨®ヨガ	19:45 Licca TRX®		