

# 2018年 4月和歌山城前スケジュール

MON	Tue	Wed	Thu	Fri	Sat	7
						1
						休
2	3	4	5	6	7	8
7:00 TAKAKO 朝ヨガ	7:00 CHIHOCO 太陽礼拝	7:00 CHIHOCO 朝ヨガ	7:00 Nao 朝ヨガ	7:00 CHIHOCO 朝ヨガ	9:00 TAKAKO 朝ヨガ	休
18:30 CHIHOCO ヨガ棒	18:15 TAKAKO リラックスヨガ	18:15 NATSUKI エアリアルヨガ	18:15 misayo むくみ改善リンパヨガ	18:00 CHIHOCO リラックスヨガ		
19:45 kumi TRX®	19:30 miki ボディコントロールヨガ	19:30 hitomi 姿勢改善ヨガ	19:30 CHIHOCO ヨガフロー	19:45 Licca TRX®		
9	10	11	12	13	14	15
7:00 TAKAKO 朝ヨガ	7:00 Nao 太陽礼拝	7:00 TAKAKO 朝ヨガ	7:00 Nao 朝ヨガ	7:00 CHIHOCO 朝ヨガ	9:00 Nao 朝ヨガ	休
18:30 kumi TRX®	18:15 Nao アロマテラピーヨガ	18:15 NATSUKI エアリアルヨガ	18:15 misayo むくみ改善リンパヨガ	18:30 NATSUKI 股関節オープンヨガ	18:00 CHIHOCO リラックスヨガ	
19:45 CHIHOCO ヨガフロー	19:30 CHIHOCO ヨガ棒	19:30 hitomi 姿勢改善ヨガ	19:30 hitomi ゆるリラヨガ	19:45 Licca TRX®		
16	17	18	19	20	21	22
7:00 TAKAKO 朝ヨガ	7:00 CHIHOCO 太陽礼拝	9:00 TAKAKO 朝ヨガ	7:00 Nao 朝ヨガ	7:00 Nao 朝ヨガ	9:00 TAKAKO 朝ヨガ	休
18:30 CHIHOCO ヨガフロー	18:15 TAKAKO リラックスヨガ	18:15 NATSUKI エアリアルヨガ	18:15 misayo むくみ改善リンパヨガ	18:00 CHIHOCO リラックスヨガ		
19:45 CHIHOCO ヨガ棒	19:30 kumi TRX®	19:30 hitomi 姿勢改善ヨガ	19:30 miki ボディコントロールヨガ	19:45 Licca TRX®		
23	24	25	26	27	28	29
7:00 TAKAKO 朝ヨガ	7:00 Nao 太陽礼拝	7:00 CHIHOCO 朝ヨガ	7:00 Nao 朝ヨガ	7:00 CHIHOCO 太陽礼拝	9:00 CHIHOCO 朝ヨガ	休
18:30 CHIHOCO ヨガフロー	18:15 Nao ヨガ棒	18:15 NATSUKI エアリアルヨガ	18:15 misayo むくみ改善リンパヨガ	18:30 NATSUKI 股関節オープンヨガ	18:00 CHIHOCO リラックスヨガ	
	19:30 kumi TRX®	19:30 hitomi 姿勢改善ヨガ	19:30 hitomi ゆるリラヨガ	19:45 Licca TRX®		

【WS】  
zuddha yoga

zuddha yoga 【WS】  
 ウェイロン先生・MAYU先生  
 @城前スタジオ  
 詳しくはHP・チラシをご覧ください♡♪

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 ※レニガ ユーズ 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向け	エアリアルヨガ ハンモックを使用した空中ヨガ
♡マーク女性限定クラス	