

## 2016年12月四ヶ郷ヨガスケジュール

MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT	SUN
			1	2	3	4
			9:45 maiko アドバンスフロー	9:45 CHIHOCO アドバンスフロー		
			10:30 Licca シェイプアップヨガ*	11:15 EMIRI ボディチューニングヨガ		
			20:30 CHIHOCO 背骨メンテナンスヨガ			
5	6	7	8	9	10	11
9:45 maiko リフレッシュ朝ヨガ		9:45 maiko 女性のためのヨガ		9:45 CHIHOCO アドバンスフロー		
	11:15 Nari 英語deヨガ*	11:00 maiko 引き締めヨガ	10:30 Licca シェイプアップヨガ*	11:15 EMIRI ボディチューニングヨガ		峯岸道子先生WS 和歌山城前Studio
	20:30 maiko リラックスヨガ*		20:30 CHIHOCO 背骨メンテナンスヨガ	19:15 CHIHOCO アドバンスフロー	峯岸道子先生WS 和歌山城前Studio	
12	13	14	15	16	17	18
9:45 maiko リフレッシュ朝ヨガ	9:45 CHIHOCO 肩甲骨ヨガ*	9:45 maiko 女性のためのヨガ	STUDIO 休業日			
	11:15 Nari 英語deヨガ*	11:00 maiko 引き締めヨガ		11:15 EMIRI ボディチューニングヨガ		
	13:30 maiko ハタヨガ*					
	20:30 maiko リラックスヨガ*					
19	20	21	22	23	24	25
9:45 maiko リフレッシュ朝ヨガ	9:45 CHIHOCO 肩甲骨ヨガ*	9:45 maiko 女性のためのヨガ		STUDIO 休業日		
	11:15 Nari 英語deヨガ*	11:00 maiko 引き締めヨガ	10:30 Licca シェイプアップヨガ*			
	13:30 maiko ハタヨガ*					
	20:30 maiko リラックスヨガ*		20:30 CHIHOCO 背骨メンテナンスヨガ			
26	27	28	29	30	31	
9:45 maiko リフレッシュ朝ヨガ	9:45 CHIHOCO 肩甲骨ヨガ*	9:45 maiko 女性のためのヨガ		STUDIO 休業日	9:00~12:00 108回太陽礼拝イベント 和歌山城前Studio	
	11:15 Nari 英語deヨガ*	11:00 maiko 引き締めヨガ	10:30 Licca シェイプアップヨガ*			
	13:30 maiko ハタヨガ*					
	20:30 maiko リラックスヨガ		20:30 CHIHOCO 背骨メンテナンスヨガ			

お子様連れでの参加が可能なクラスです。  
運動量が多いクラス。アドバンスとついているクラスはヨガに慣れている方が対象です。