

2016年12月和歌山城前Studioスケジュール

MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT	SUN	
			1	2	3	4	
どのクラスでも初心者の方も入っていただけます	♡マークのみ女性限定クラス		7:00~7:50 CHIHOCO メディテーションYOGA	7:00~7:50 CHIHOCO メディテーションYOGA	9:00~10:00 AKIKO 太陽礼拝ヨガ	9:30~10:30 Nari 朝ヨガ	
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 ハンモックを使用した空中ヨガ			10:30~11:30 Licca リラックスヨガ			
リラックス・リリース 身体が固い方・不調がある方 (肩こり・腰痛etc)	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ご持参ください		18:00~19:00 CHIHOCO 肩甲骨ヨガ	18:00~19:00 CHIHOCO エアリアルヨガ(ハンモック)	12:00~13:00 maiko ハタヨガ		
			19:15~20:15 Nari ヴィンヤサフロー	19:30~20:30 Nari ハタヨガ	13:45~14:45 maiko ♡女性のためのヨガ		
5	6	7	8	9	10	11	
7:00~7:50 Licca 朝活ヨガ	7:00~7:50 Nari メディテーションYOGA	7:00~7:50 Nari メディテーションYOGA	7:00~7:50 CHIHOCO メディテーションYOGA	7:00~7:50 NATSUKI モーニングヨガ	9:00~10:00 CHIHOCO ヨガ棒	峯岸道子先生WS	
	14:00~15:00 Licca ♡美ボディヨガ*	10:30~11:30 AKIKO easyヨガ		10:30~11:30 Licca リラックスヨガ			
18:00~19:00 CHIHOCO ヨガ棒	18:15~19:15 CHIHOCO エアリアルヨガ(ハンモック)	13:45~14:45 maiko ♡女性のためのヨガ	18:00~19:00 CHIHOCO 背骨メンテナンスヨガ	13:45~14:45 maiko ♡女性のためのヨガ			18:30~19:30 CHIHOCO TRX®
19:15~20:15 Nari ハタヨガ	19:30~20:30 CHIHOCO 背骨メンテナンスヨガ	19:30~20:30 hitomi 姿勢改善ヨガ	19:15~20:15 Nari ヴィンヤサフロー	19:30~20:30 Nari ハタヨガ			
12	13	14	15	16	17	18	
7:00~7:50 CHIHOCO メディテーションYOGA	7:00~7:50 Nari メディテーションYOGA	7:00~7:50 Nari メディテーションYOGA	S T U D I O 休 業 日	7:00~7:50 AKIKO 朝活UPヨガ*	9:00~10:00 AKIKO 太陽礼拝ヨガ	9:00~10:00 Nari 朝ヨガ	
	14:00~15:00 Licca ♡美ボディヨガ*	10:30~11:30 AKIKO easyヨガ		10:30~11:30 Licca リラックスヨガ			10:15~12:00 CHIHOCO SunSalutation YINYANG 105分
18:00~19:00 CHIHOCO ヨガ棒	18:15~19:15 CHIHOCO 背骨メンテナンスヨガ	13:45~14:45 maiko ♡女性のためのヨガ		18:00~19:00 SAE 肩甲骨ヨガ			17:00~18:00 CHIHOCO TRX®
	19:30~20:30 CHIHOCO TRX®	19:30~20:30 hitomi 姿勢改善ヨガ		19:30~20:30 SAE エアリアルヨガ(ハンモック)	19:30~20:30 Nari ヴィンヤサフロー		
19	20	21	22	23	24	25	
7:00~7:50 Licca 朝活ヨガ	7:00~7:50 Nari メディテーションYOGA	7:00~7:50 Nari メディテーションYOGA	7:00~7:50 CHIHOCO メディテーションYOGA	9:30~10:30 NATSUKI リズムシェイプアップヨガ	9:00~10:00 AKIKO 太陽礼拝ヨガ		
	14:00~15:00 Licca ♡美ボディヨガ*	10:30~11:30 AKIKO easyヨガ				11:00~12:00 CHIHOCO ヨガ棒	
18:00~19:00 CHIHOCO ヨガ棒	18:15~19:15 CHIHOCO エアリアルヨガ(ハンモック)	13:45~14:45 maiko ♡女性のためのヨガ	18:00~19:00 CHIHOCO 背骨メンテナンスヨガ	18:00~19:00 CHIHOCO TRX®	10:30~11:30 SAE エアリアルヨガ(ハンモック)	12:30~13:30 CHIHOCO TRX®	
19:30~20:30 CHIHOCO TRX®	19:30~20:30 CHIHOCO 背骨メンテナンスヨガ	19:30~20:30 hitomi 姿勢改善ヨガ	19:15~20:15 Nari ヴィンヤサフロー		18:30~19:30 Nari ハタヨガ	18:30~19:30 CHIHOCO エアリアルヨガ(ハンモック)	
26	27	28	29	30	31		
7:00~7:50 CHIHOCO メディテーションYOGA	7:00~7:50 Nari メディテーションYOGA	7:00~7:50 Nari メディテーションYOGA	7:00~7:50 CHIHOCO メディテーションYOGA	9:30~10:30 Licca 太陽礼拝ヨガ*	9:00~12:00 108回太陽礼拝イベント		
	14:00~15:00 Licca ♡美ボディヨガ*	10:30~11:30 AKIKO easyヨガ					
18:00~19:00 SAE 肩甲骨ヨガ*	18:15~19:15 CHIHOCO 背骨メンテナンスヨガ	13:45~14:45 maiko ♡女性のためのヨガ	18:00~19:00 CHIHOCO 肩甲骨ヨガ				
	19:30~20:30 CHIHOCO TRX®	19:30~20:30 hitomi 姿勢改善ヨガ	19:15~20:15 Nari ヴィンヤサフロー	20:00~21:00 CHIHOCO TRX®			