

2017年1月和歌山城前Studioスケジュール

MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT	SUN
						1
2	3	4	5	6	7	8
9:00~10:30 CHIHOCO How to practice!! ダウンドッグ	9:00~10:30 CHIHOCO How to practice!! (アームバランス)	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 NATSUKI モーニングヨガ	9:00~10:00 AKIKO 太陽礼拝ヨガ	9:30~10:30 Nari 朝ヨガ
				10:30~11:30 Licca リラックスヨガ	12:00~13:00 maiko ハタヨガ	11:00~12:30 CHIHOCO ベーシックフロー 90分
				13:30~14:30 maiko ♡女性のためのヨガ	13:30~14:30 maiko パワーヨガ	
			18:15~19:15 Nari ハタヨガ	19:00~20:00 Nari ハタヨガ		18:00~19:00 NATSUKI 肩甲骨ヨガ
		19:30~20:30 hitomi 姿勢改善ヨガ	19:30~20:30 Nari ヴィンヤサフロー	20:15~21:15 CHIHOCO エアリアルヨガ(ハンモック)	19:30~20:30 Nari ハタヨガ	
9	10	11	12	13	14	15
9:00~10:00 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	7:00~7:50 AKIKO 朝活力UPヨガ*	9:00~10:00 AKIKO 太陽礼拝ヨガ	9:30~10:30 Nari 朝ヨガ
		10:30~11:30 AKIKO easyヨガ		10:30~11:30 Licca リラックスヨガ		
	14:00~15:00 Licca ♡美ボディカ*	13:30~14:30 maiko ♡女性のためのヨガ		13:30~14:30 maiko ♡女性のためのヨガ		
17:00~18:00 CHIHOCO 肩甲骨ヨガ	18:15~19:15 CHIHOCO 背骨メンテナンスヨガ	18:15~19:15 NATSUKI エアリアルヨガ(ハンモック)	18:15~19:15 CHIHOCO ヨガ棒	18:15~19:15 Nari ハタヨガ		
	19:30~20:30 CHIHOCO TRX*	19:30~20:30 hitomi 姿勢改善ヨガ	19:30~20:30 Nari ヴィンヤサフロー	19:30~20:30 CHIHOCO エアリアルヨガ(ハンモック)	19:30~20:30 Nari ハタヨガ	
16	17	18	19	20	21	22
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 AKIKO 太陽礼拝ヨガ	9:30~10:30 Nari 朝ヨガ
		10:30~11:30 AKIKO easyヨガ		10:30~11:30 Licca リラックスヨガ	12:00~13:00 maiko ハタヨガ	12:00~13:00 NATSUKI 肩甲骨ヨガ
	14:00~15:00 Licca ♡美ボディカ*	13:30~14:30 maiko ♡女性のためのヨガ		13:30~14:30 maiko ♡女性のためのヨガ	13:30~14:30 maiko パワーヨガ	15:00~16:00 SAE エアリアルヨガ(ハンモック)
18:15~19:15 SAE 肩甲骨ヨガ	18:15~19:15 CHIHOCO 背骨メンテナンスヨガ		18:15~19:15 Nari ヴィンヤサフロー	19:00~20:00 Nari ハタヨガ		
	19:30~20:30 CHIHOCO TRX*	19:30~20:30 hitomi 姿勢改善ヨガ	19:30~20:30 CHIHOCO エアリアルヨガ(ハンモック)	20:15~21:15 CHIHOCO TRX*	19:30~20:30 Nari ハタヨガ	
23	24	25	26	27	28	29
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 Nari メディテーションYOGA	7:00~7:50 AKIKO 朝活力UPヨガ*	9:00~10:00 AKIKO 太陽礼拝ヨガ	9:30~10:30 CHIHOCO 朝ヨガ
		10:30~11:30 AKIKO easyヨガ		10:30~11:30 Licca リラックスヨガ		11:30~12:30 NATSUKI パワフルヨガ
	14:00~15:00 Licca ♡美ボディカ*	13:30~14:30 maiko ♡女性のためのヨガ		13:30~14:30 maiko ♡女性のためのヨガ		
18:15~19:15 CHIHOCO ヨガ棒	18:15~19:15 CHIHOCO ヴィンヤサフロー		18:15~19:15 Nari ハタヨガ	18:15~19:15 CHIHOCO ヴィンヤサフロー	18:00~19:00 CHIHOCO エアリアルヨガ(ハンモック)	18:00~19:00 CHIHOCO ヴィンヤサフロー
19:30~20:30 CHIHOCO TRX*	19:30~20:30 CHIHOCO エアリアルヨガ(ハンモック)	19:30~20:30 hitomi 姿勢改善ヨガ	19:30~20:30 Nari ヴィンヤサフロー			
30	31					
7:00~7:50 Licca 朝活ヨガ	7:00~7:50 CHIHOCO メディテーションYOGA					
18:15~19:15 SAE 肩甲骨ヨガ						
19:30~20:30 SAE エアリアルヨガ(ハンモック)						

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
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
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