

2017年2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
		7:00~ 7:50 Licca 朝活ヨガ	7:00~ 7:50 AKIKO 朝活UPヨガ	7:00~ 7:50 AKIKO 朝活UPヨガ	9:00~ 10:00 AKIKO 太陽礼拝ヨガ	10:00~ 11:30 CHIHOCCO 90分 ベーシックフロー
		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	13:00~ 14:00 CHIHOCCO エアリアルヨガ(ハンモック)	
		19:30~ 20:30 hitomi 姿勢改善ヨガ	20:00~ 21:00 AKIKO 太陽礼拝		16:30~ 17:30 CHIHOCCO ヴァンヤサ	17:00~ 18:00 SAE エアリアルヨガ(ハンモック)
6	7	8	9	10	11	12
7:00~ 7:50 Licca 朝活ヨガ	7:00~ 7:50 CHIHOCCO メディテーションYOGA	7:00~ 7:50 Licca 朝活ヨガ	7:00~ 7:50 NATSUKI モーニングヨガ	7:00~ 7:50 NATSUKI モーニングヨガ	9:30~ 10:30 CHIHOCCO ヴァンヤサ	10:00~ 11:30 CHIHOCCO 90分 ベーシックフロー
18:15~ 19:15 CHIHOCCO ヨガ棒	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 SAE エアリアルヨガ(ハンモック)	18:15~ 19:15 CHIHOCCO 肩甲骨ヨガ*			18:15~ 19:15 CHIHOCCO 背骨メンテナンスヨガ	16:00~ 17:00 SAE エアリアルヨガ(ハンモック)	17:00~ 18:00 NATSUKI エアリアルヨガ(ハンモック)
19:30~ 20:30 CHIHOCCO TRX*	19:30~ 20:30 CHIHOCCO 背骨メンテナンスヨガ	19:30~ 20:30 hitomi 姿勢改善ヨガ	20:00~ 21:00 AKIKO 太陽礼拝	19:30~ 20:30 Licca リラクセスヨガ		
13	14	15	16	17	18	19
7:00~ 7:50 Licca 朝活ヨガ	7:00~ 7:50 CHIHOCCO メディテーションYOGA	7:00~ 7:50 CHIHOCCO メディテーションYOGA	7:00~ 7:50 CHIHOCCO メディテーションYOGA	7:00~ 7:50 AKIKO 朝活UPヨガ	9:00~ 10:00 AKIKO 太陽礼拝ヨガ	10:00~ 11:30 CHIHOCCO 90分 ベーシックフロー
	14:00~ 15:00 Licca ♡美ボディカ*			13:30~ 14:30 maiko ♡女性のためのヨガ	12:00~ 13:00 maiko ハタヨガ	13:30~ 14:30 maiko パワーヨガ
18:15~ 19:15 CHIHOCCO ヨガ棒	18:15~ 19:15 CHIHOCCO ヴァンヤサフロー			18:15~ 19:15 SAE 肩甲骨ヨガ*	16:30~ 17:30 CHIHOCCO 背骨メンテナンスヨガ	15:00~ 16:00 SAE エアリアルヨガ(ハンモック)
19:30~ 20:30 CHIHOCCO 肩甲骨ヨガ*	19:30~ 20:30 CHIHOCCO TRX*	19:30~ 20:30 hitomi 姿勢改善ヨガ	20:00~ 21:00 AKIKO 太陽礼拝	19:30~ 20:30 SAE エアリアルヨガ(ハンモック)		
20	21	22	23	24	25	26
7:00~ 7:50 Licca 朝活ヨガ	7:00~ 7:50 CHIHOCCO メディテーションYOGA	7:00~ 7:50 Licca 朝活ヨガ	7:00~ 7:50 CHIHOCCO 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	10:00~ 11:30 CHIHOCCO 90分 ベーシックフロー
	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	12:00~ 13:00 maiko ハタヨガ	13:30~ 14:30 maiko パワーヨガ
18:15~ 19:15 CHIHOCCO ヨガ棒	18:15~ 19:15 CHIHOCCO 肩甲骨ヨガ*					
19:30~ 20:30 CHIHOCCO TRX*	19:30~ 20:30 CHIHOCCO 背骨メンテナンスヨガ	19:30~ 20:30 hitomi 姿勢改善ヨガ	20:00~ 21:00 AKIKO 太陽礼拝	19:30~ 20:30 Licca リラクセスヨガ	19:15~ 20:15 CHIHOCCO TRX*	19:00~ 20:00 Nari ヴァンヤサフロー
27	28					
7:00~ 7:50 Licca 朝活ヨガ	7:00~ 7:50 CHIHOCCO メディテーションYOGA					
	14:00~ 15:00 Licca ♡美ボディカ*					
18:15~ 19:15 CHIHOCCO ヨガ棒						
18:15~ 19:15 Nari 英語deカゴ-	18:15~ 19:15 CHIHOCCO ヴァンヤサフロー					
19:30~ 20:30 CHIHOCCO 肩甲骨ヨガ*	19:30~ 20:30 CHIHOCCO TRX*					

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