

# 2017年3月和歌山城前Studioスケジュール

| MON                                | TUE                                | WED                                    | THU                                    | FRI                                | SAT                                | SUN                                      |
|------------------------------------|------------------------------------|--|--|------------------------------------|------------------------------------|--|
|                                    |                                    | 7:00~ 7:50 Licca<br>朝活ヨガ               | 7:00~ 7:50 Nari<br>メディテーションYOGA        | 7:00~ 7:50 CHIHOCO<br>メディテーションYOGA | 9:00~ 10:00 AKIKO<br>太陽礼拝ヨガ        | 10:00~ 11:30 Nari<br>90分<br>ズダヨガベーシックフロー |
|                                    |                                    | 13:30~ 14:30 maiko<br>♡女性のためのヨガ        |  | 13:30~ 14:30 Licca<br>リラックスヨガ      | 12:00~ 13:15 CHIHOCO<br>肩甲骨ヨガ*     |  |
|                                    |                                    | 18:15~ 19:15 NATSUKI<br>エアリアルヨガ(ハンモック) | 19:00~ 20:00 CHIHOCO<br>TRX*           | 18:15~ 19:15 SAE<br>肩甲骨ヨガ*         | 16:00~ 17:00 SAE<br>エアリアルヨガ(ハンモック) |  |
|                                    |                                    | 19:30~ 20:30 hitomi<br>姿勢改善ヨガ          | 20:15~ 21:15 Nari<br>ヴィンヤサフロー          |                                    | 17:30~ 18:30 Nari<br>ハタヨガ          |  |
| 6                                  | 7                                  | 8                                      | 9                                      | 10                                 | 11                                 | 12                                       |
| 7:00~ 7:50 CHIHOCO<br>メディテーションYOGA | 7:00~ 7:50 Nari<br>メディテーションYOGA    | 7:00~ 7:50 Licca<br>朝活ヨガ               | 7:00~ 7:50 CHIHOCO<br>メディテーションYOGA     | 7:00~ 7:50 CHIHOCO<br>モーニングヨガ      | 9:00~ 10:00 AKIKO<br>太陽礼拝ヨガ        | 10:00~ 11:30 Nari<br>90分<br>ズダヨガベーシックフロー |
|                                    |                                    |  |  |                                    | 12:00~ 13:15 CHIHOCO<br>肩甲骨ヨガ*     |  |
|                                    | 14:00~ 15:00 Licca<br>♡美ボディカ*      | 13:30~ 14:30 maiko<br>♡女性のためのヨガ        |  | 13:30~ 14:30 Licca<br>リラックスヨガ      | 13:30~ 14:30 Licca<br>TRX*入門       |  |
| 18:15~ 19:15 CHIHOCO<br>ヨガ棒        | 18:15~ 19:15 CHIHOCO<br>肩甲骨ヨガ*     | 18:15~ 19:15 NATSUKI<br>エアリアルヨガ(ハンモック) | 19:00~ 20:00 Nari<br>ハタヨガ              | 18:15~ 19:15 Nari<br>ハタヨガ          |                                    |  |
| 19:30~ 20:30 CHIHOCO<br>TRX*       | 19:30~ 20:30 CHIHOCO<br>背骨メンテナンスヨガ | 19:30~ 20:30 hitomi<br>姿勢改善ヨガ          | 20:15~ 21:15 AKIKO<br>太陽礼拝             | 19:30~ 20:30 Nari<br>ヴィンヤサフロー      | 17:30~ 18:30 Nari<br>ハタヨガ          |  |
| 13                                 | 14                                 | 15                                     | 16                                     | 17                                 | 18                                 | 19                                       |
| 7:00~ 7:50 CHIHOCO<br>メディテーションYOGA | 7:00~ 7:50 Nari<br>メディテーションYOGA    | 7:00~ 7:50 Licca<br>朝活ヨガ               | 7:00~ 7:50 CHIHOCO<br>メディテーションYOGA     | 7:00~ 7:50 Nari<br>メディテーションYOGA    | 9:00~ 10:00 AKIKO<br>太陽礼拝ヨガ        | 10:00~ 11:30 Nari<br>90分<br>ズダヨガベーシックフロー |
|                                    |                                    |  |  |                                    | 12:00~ 13:00 maiko<br>パワーヨガ        |  |
| 18:15~ 19:15 Nari<br>ハタヨガ          | 18:15~ 19:15 SAE<br>肩甲骨ヨガ*         | 18:15~ 19:15 NATSUKI<br>エアリアルヨガ(ハンモック) | 19:00~ 20:00 KUMI<br>TRX*入門            | 18:15~ 19:15 SAE<br>肩甲骨ヨガ*         | 16:00~ 17:00 SAE<br>エアリアルヨガ(ハンモック) |  |
| 19:30~ 20:30 CHIHOCO<br>TRX*       | 19:30~ 20:30 Nari<br>ヴィンヤサフロー      | 19:30~ 20:30 hitomi<br>姿勢改善ヨガ          | 20:15~ 21:15 CHIHOCO<br>ヨガ棒            |                                    | 17:30~ 18:30 Nari<br>ハタヨガ          |  |
| 20                                 | 21                                 | 22                                     | 23                                     | 24                                 | 25                                 | 26                                       |
| 休                                  | 7:00~ 7:50 Nari<br>メディテーションYOGA    | 7:00~ 7:50 Licca<br>朝活ヨガ               | 7:00~ 7:50 NATSUKI<br>モーニングヨガ          | 7:00~ 7:50 Nari<br>メディテーションYOGA    | 9:00~ 10:00 AKIKO<br>太陽礼拝ヨガ        | 10:00~ 11:30 Nari<br>90分<br>ズダヨガベーシックフロー |
|                                    |                                    |  |  |                                    | 12:00~ 13:00 CHIHOCO<br>ヨガ棒        |  |
|                                    |                                    | 14:00~ 15:00 Licca<br>♡美ボディカ*          | 13:30~ 14:30 maiko<br>♡女性のためのヨガ        |                                    | 13:30~ 14:30 Licca<br>リラックスヨガ      |  |
|                                    |                                    | 18:15~ 19:15 SAE<br>肩甲骨ヨガ*             | 18:15~ 19:15 NATSUKI<br>エアリアルヨガ(ハンモック) | 19:00~ 20:00 KUMI<br>TRX*入門        |                                    | 16:00~ 17:00 SAE<br>エアリアルヨガ(ハンモック)       |
| 27                                 | 28                                 | 29                                     | 30                                     | 31                                 |                                    |  |
| 7:00~ 7:50 CHIHOCO<br>メディテーションYOGA | 7:00~ 7:50 Nari<br>メディテーションYOGA    | 7:00~ 7:50 Licca<br>朝活ヨガ               | 7:00~ 7:50 Nari<br>メディテーションYOGA        | 7:00~ 7:50 CHIHOCO<br>モーニングヨガ      |                                    |  |
|                                    |                                    |  |  |                                    | 13:30~ 14:30 Licca<br>リラックスヨガ      |  |
|                                    | 14:00~ 15:00 Licca<br>♡美ボディカ*      | 13:30~ 14:30 maiko<br>♡女性のためのヨガ        |  |                                    |                                    |  |
| 18:15~ 19:15 CHIHOCO<br>ヨガ棒        | 18:15~ 19:15 CHIHOCO<br>ヴィンヤサフロー   |  | 19:00~ 20:00 Nari<br>ハタヨガ              |                                    |                                    |  |
| 19:30~ 20:30 CHIHOCO<br>肩甲骨ヨガ*     | 19:30~ 20:30 Licca<br>TRX*入門       | 19:30~ 20:30 hitomi<br>姿勢改善ヨガ          | 20:15~ 21:15 AKIKO<br>太陽礼拝             | 19:30~ 20:30 Licca<br>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<br>しっかり動きたい方におすすめ                | エアリアルヨガ<br>ハンモックを使用した空中ヨガ                            |
| リラックス・リリース<br>身体が固い方・不調がある方<br>(肩こり・腰痛etc) | TRX*<br>サスペンション・ファンクショナルトレーニング<br>※トレーニングシューズご持参ください |