

2017年5月和歌山城前Studioスケジュール

MON	TUE	WED	THU	FRI	SAI	SUN
6:45~ 7:45 CHIHOCO 朝ヨガ	7:00~ 7:50 CHIHOCO 朝ヨガ	9:00~ 10:30 90分 CHIHOCO TRX®forYOGA	9:00~ 10:30 90分 CHIHOCO ヨガ棒・肩・肩甲骨リリース	9:00~ 10:30 90分 CHIHOCO ヒップオープン股関節操作	9:00~ 10:15 75分 CHIHOCO 肩甲骨ヨガ*	
	14:00~ 15:00 misavo ♡リゼットヨガ					
18:30~ 19:30 SAE 肩甲骨ヨガ*	18:15~ 19:15 Licca TRX®入門					
19:45~ 20:45 CHIHOCO TRX®	19:30~ 20:30 TAKAKO ストレッチヨガ					
8	9	10	11	12	13	14
6:45~ 7:45 Licca 朝ヨガ	7:00~ 7:50 Licca 朝ヨガ	7:00~ 7:50 Licca 朝ヨガ	7:00~ 7:45 CHIHOCO 朝ヨガ	7:00~ 7:50 CHIHOCO マインドフルネス・YOGA	9:00~ 10:15 75分 CHIHOCO 肩甲骨ヨガ*	9:00~ 10:15 75分 CHIHOCO 坐骨・股関節ヨガ
	14:00~ 15:00 Licca ♡美ボディヨガ*	13:30~ 14:30 Nao ♡やさしい太陽礼拝		13:30~ 14:30 Licca リラックスヨガ	13:00~ 14:00 SAE エアリアルヨガ(ハンモック)	
18:30~ 19:30 SAE 肩甲骨ヨガ*	18:15~ 19:15 Licca リラックスヨガ		19:30~ 20:45 CHIHOCO 満月ヨガ・瞑想	18:30~ 19:30 SAE エアリアルヨガ		
19:45~ 20:45 SAE エアリアルヨガ(ハンモック)	19:45~ 20:45 KUMI TRX®入門	19:30~ 20:30 hitomi 姿勢改善ヨガ		19:45~ 20:45 Licca TRX®	18:00~ 19:00 CHIHOCO アロマリラックスヨガ	
15	16	17	18	19	20	21
6:45~ 7:45 CHIHOCO 朝ヨガ	7:00~ 7:50 CHIHOCO 朝ヨガ	7:00~ 7:50 Licca 朝ヨガ	7:00~ 7:50 CHIHOCO 朝ヨガ	7:00~ 7:50 CHIHOCO マインドフルネス・YOGA	9:00~ 10:15 75分 CHIHOCO 肩甲骨ヨガ*	9:00~ 10:15 75分 CHIHOCO 坐骨・股関節ヨガ
	14:00~ 15:00 misavo ♡リゼットヨガ	13:30~ 14:30 Nao ♡やさしい太陽礼拝		13:30~ 14:30 Licca リラックスヨガ	10:30~ 11:30 CHIHOCO エアリアルヨガ(ハンモック)	
18:30~ 19:30 CHIHOCO ヨガ棒	18:15~ 19:15 KUMI TRX®入門		18:15~ 19:15 misavo リラックスヨガ	18:30~ 19:30 Licca TRX®		
19:45~ 20:45 CHIHOCO 背骨メンテナンスヨガ	19:30~ 20:30 TAKAKO ストレッチヨガ	19:30~ 20:30 hitomi 姿勢改善ヨガ	19:45~ 20:45 KUMI TRX®入門	19:45~ 20:45 Licca ストレッチヨガ	18:00~ 19:00 CHIHOCO アロマリラックスヨガ	
22	23	24	25	26	27	28
6:45~ 7:45 CHIHOCO 朝ヨガ	7:00~ 7:50 CHIHOCO 朝ヨガ	7:00~ 7:50 CHIHOCO 朝ヨガ	7:00~ 7:50 Licca 朝ヨガ	7:00~ 7:50 Licca 朝ヨガ	9:00~ 10:15 75分 CHIHOCO 肩甲骨ヨガ*	
	14:00~ 15:00 misavo ♡リゼットヨガ	13:30~ 14:30 Nao ♡やさしい太陽礼拝		13:30~ 14:30 Licca リラックスヨガ		
18:30~ 19:30 CHIHOCO ヨガ棒	18:15~ 19:15 misavo リラックスヨガ		18:15~ 19:15 misavo リラックスヨガ	18:30~ 19:30 SAE エアリアルヨガ(ハンモック)		
19:45~ 20:45 CHIHOCO TRX®	19:30~ 20:30 TAKAKO コアトレヨガ	19:30~ 20:30 hitomi 姿勢改善ヨガ	19:30~ 20:30 hitomi ベースックヨガ	19:45~ 20:45 Licca コアトレヨガ	18:00~ 19:00 CHIHOCO アロマリラックスヨガ	
29	30	31				
6:45~ 7:45 CHIHOCO 朝ヨガ	7:00~ 7:50 CHIHOCO 朝ヨガ	7:00~ 7:50 Licca 朝ヨガ			♡マークのみ女性限定クラス	
	14:00~ 15:00 misavo ♡リゼットヨガ	13:30~ 14:30 Nao ♡やさしい太陽礼拝			エアリアルヨガ ハンモックを使用した空中ヨガ	
18:30~ 19:30 CHIHOCO ヨガ棒	18:15~ 19:15 Licca リラックスヨガ				TRX®	
19:45~ 20:45 CHIHOCO 背骨メンテナンスヨガ	19:45~ 20:45 KUMI TRX®入門	19:30~ 20:30 hitomi 姿勢改善ヨガ			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	

どのクラスでも初心者の方も入っていただけます

汗を流したい方向け  
しっかり動きたい方におすすめ

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)