

# 2017年6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 マインドフルネス・朝YOGA	6:45~ 7:45 CHIHOCO マインドフルネス・朝YOGA	9:00~ 10:15 75分 CHIHOCO 肩甲骨ヨガ*	9:00~ 10:00 CHIHOCO ベーシックヨガ・フロー
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			13:30~ 14:30 Licca リラクセスヨガ	10:30~ 11:30 CHIHOCO エアリアルヨガ(ハンモック)	
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		18:15~ 19:15 misayo リラクセスヨガ	18:30~ 19:30 KUMI TRX®入門		
			19:30~ 20:30 TAKAKO コアトレヨガ	19:45~ 20:45 CHIHOCO リラクセスヨガ		
5	6	7	8	9	10	11
6:45~ 7:45 CHIHOCO マインドフルネス・朝YOGA	7:00~ 7:50 Nari メディテーションYOGA	7:00~ 7:50 Licca 朝ヨガ	7:00~ 7:50 Nari メディテーションYOGA	6:45~ 7:45 Nari メディテーションYOGA	9:00~ 10:15 75分 Nari アーユルヴェーディックヨガ	9:00~ 10:30 90分 Nari ズダヨガベーシックフロー
	14:00~ 15:00 misayo ♥リセットヨガ	13:30~ 14:30 Nao ♥やさしい太陽礼拝		13:30~ 14:30 Licca リラクセスヨガ		
18:30~ 19:30 CHIHOCO ヨガ棒	18:15~ 19:15 CHIHOCO ヨガフロー		18:15~ 19:15 misayo リラクセスヨガ	19:30~ 20:45 Nari 満月ヨガ・瞑想 (参加費1,000円)		
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	19:30~ 20:30 Nari 英語deヨガ 70-			
12	13	14	15	16	17	18
6:45~ 7:45 Licca 朝ヨガ	7:00~ 7:50 Nari メディテーションYOGA	7:00~ 7:50 Licca 朝ヨガ	7:00~ 7:50 Nari メディテーションYOGA	6:45~ 7:45 CHIHOCO マインドフルネス・朝YOGA	9:00~ 10:15 75分 CHIHOCO 肩甲骨ヨガ*	9:00~ 10:30 90分 Nari ズダヨガベーシックフロー
	14:00~ 15:00 misayo ♥リセットヨガ	13:30~ 14:30 Nao ♥やさしい太陽礼拝		13:30~ 14:30 Licca リラクセスヨガ		
18:30~ 19:30 SAE 肩甲骨*ヨガ	18:15~ 19:15 CHIHOCO ヨガ棒		18:15~ 19:15 CHIHOCO 背骨メンテナンスヨガ	18:30~ 19:30 Licca TRX®		
19:45~ 20:45 SAE エアリアルヨガ(ハンモック)	19:45~ 20:45 CHIHOCO TRX®	19:30~ 20:30 hitomi 姿勢改善ヨガ	19:30~ 20:30 Nari 英語deヨガ 70-	19:45~ 20:45 Nari アーユルヴェーディックヨガ	18:00~ 19:00 CHIHOCO アロマリラクセスヨガ	
19	20	21	22	23	24	25
6:45~ 7:45 CHIHOCO マインドフルネス・朝YOGA	7:00~ 7:50 Nari メディテーションYOGA	7:00~ 7:50 Licca 朝ヨガ	7:00~ 7:45 Nari 朝ヨガ	6:45~ 7:45 CHIHOCO マインドフルネス・朝YOGA	9:00~ 10:15 75分 CHIHOCO 肩甲骨ヨガ*	9:00~ 10:30 90分 Nari ズダヨガベーシックフロー
	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 リラクセスヨガ	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 リラクセスヨガ		18:15~ 19:15 CHIHOCO 背骨メンテナンスヨガ	18:30~ 19:30 Nari アーユルヴェーディックヨガ		
19:45~ 20:45 CHIHOCO TRX®	19:45~ 20:45 KUMI TRX®入門	19:30~ 20:30 hitomi 姿勢改善ヨガ	19:30~ 20:30 Nari ヴィンヤサフロー	19:45~ 20:45 CHIHOCO エアリアルヨガ(ハンモック)	18:00~ 19:00 CHIHOCO アロマリラクセスヨガ	
26	27	28	29	30	7月1日	
6:45~ 7:45 CHIHOCO マインドフルネス・朝YOGA	7:00~ 7:50 Nari メディテーションYOGA	7:00~ 7:50 Licca 朝ヨガ	7:00~ 7:45 Nari メディテーションYOGA	6:45~ 7:45 CHIHOCO マインドフルネス・朝YOGA		
	14:00~ 15:00 misayo ♥リセットヨガ	13:30~ 14:30 Nao ♥やさしい太陽礼拝				
18:30~ 19:30 CHIHOCO ヨガ棒	18:15~ 19:15 CHIHOCO リラクセスヨガ		ウェイロンWS	ウェイロンWS	WS	
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				