

2017年7月和歌山城前Studioスケジュール

MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT	SUN
					1 9:00~ 10:00 TAKAKO コアトレヨガ	2 9:00~ 10:15 Nari 75分 ヒップオープン股関節
						10:15~ 12:15 CHIHOCO 120分 顔ヨガWS(参加費別途)
3	4	5	6	7	8	9
6:30~ 7:30 CHIHOCO マインドフルネス・朝YOGA	7:00~ 7:50 TAKAKO 朝ヨガ	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 メディテーションYOGA	8:00~ 9:00 CHIHOCO 朝ヨガ	峯岸道子先生WS @和歌山城前スタジオ
	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 リラックスヨガ		
18:30~ 19:30 CHIHOCO ヨガ棒	18:15~ 19:15 CHIHOCO ヨガフロー		18:15~ 19:15 kumi TRX®	18:30~ 19:30 Nari アーユルヴェーディックヨガ	19:30~ CHIHOCO	
19:45~ 20:45 CHIHOCO 背骨メンテナンスヨガ	19:45~ 20:45 kumi 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 CHIHOCO 肩甲骨ヨガ*		19:30~ CHIHOCO 満月ヨガ@高松スタジオ (参加費1,000円)
10	11	12	13	14	15	16
6:30~ 7:30 CHIHOCO マインドフルネス・朝YOGA	7:00~ 7:50 TAKAKO 朝ヨガ	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 CHIHOCO 75分 肩甲骨ヨガ*	9:00~ 10:30 Nari 90分 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 Licca ヨガフロー		18:15~ 19:15 kumi TRX®	18:30~ 19:30 Nari ヒップオープン股関節		
19:45~ 20:45 CHIHOCO 肩甲骨ヨガ*	19:45~ 20:45 kumi 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 アロマリラックスヨガ	
17	18	19	20	21	22	23
9:00~ 10:00 CHIHOCO 朝ヨガ	7:00~ 7:50 TAKAKO 朝ヨガ	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 Nari 75分 ヒップオープン股関節	9:00~ 10:30 Nari 90分 ズダヨガベーシックフロー
10:15~ 12:15 CHIHOCO 120分 顔ヨガWS(参加費別途)	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		
	18:15~ 19:15 CHIHOCO ヨガ棒		18:15~ 19:15 Nari アーユルヴェーディックヨガ	18:15~ 19:15 Licca TRX®		
	19:45~ 20:45 kumi TRX®	19:30~ 20:30 hitomi 姿勢改善ヨガ	19:30~ 20:30 Nari 英語deヨガフロー	19:45~ 20:45 Nari アーユルヴェーディックヨガ		
24	25	26	27	28	29	30
6:30~ 7:30 CHIHOCO マインドフルネス・朝YOGA	7:00~ 7:50 TAKAKO 朝ヨガ	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	9:00~ 10:00 TAKAKO コアトレヨガ	9:00~ 10:30 Nari 90分 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 リラックスヨガ		
18:30~ 19:30 CHIHOCO ヨガ棒	18:15~ 19:15 CHIHOCO ヨガフロー		18:15~ 19:15 Nari 英語deヨガ70-	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 WAW	19:30~ 20:30 CHIHOCO エアリアルヨガ(ハンモック)	19:45~ 20:45 CHIHOCO エアリアルヨガ(ハンモック)		
31						30
休業日			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® ササプション・ファンクショナルトレーニング ※トレーニングシューズをご持参ください	
			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	
					どのクラスでも 初心者の方も入っていただけます	
					♡マーク女性限定クラス	