

## 2017年7月四ヶ郷ヨガスケジュール

MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT	SUN
					1	2
					8	9
		9:45 maiko 女性のためのヨガ		9:45 CHIHOOCO アドバンスフロー		峯岸道子先生WS @和歌山城前スタジオ
10:30 Nao やさしい朝ヨガ			10:30 Licca シェイプアップヨガ	11:15 EMIRI ボディチューニングヨガ	峯岸道子先生WS @和歌山城前スタジオ	19:30~ CHIHOOCO 満月ヨガ@高松スタジオ (参加費1,000円)
	13:30 CHIHOOCO 肩甲骨ヨガ					
			20:30 CHIHOOCO 背骨メンテナンスヨガ			
		9:45 maiko 女性のためのヨガ		9:45 CHIHOOCO アドバンスフロー		
10:30 Nao やさしい朝ヨガ			10:30 Licca シェイプアップヨガ	11:15 EMIRI ボディチューニングヨガ		
	13:30 CHIHOOCO 肩甲骨ヨガ					
			20:30 CHIHOOCO 背骨メンテナンスヨガ			
	20:30 maiko リラックスヨガ					
17					22	23
		9:45 maiko 女性のためのヨガ		9:45 CHIHOOCO アドバンスフロー		
			10:30 Licca シェイプアップヨガ	11:15 EMIRI ボディチューニングヨガ		
	13:30 CHIHOOCO 肩甲骨ヨガ					
			20:30 CHIHOOCO 背骨メンテナンスヨガ			
	20:30 maiko リラックスヨガ					
		9:45 maiko 女性のためのヨガ		9:45 CHIHOOCO アドバンスフロー		
10:30 Nao やさしい朝ヨガ			10:30 Licca シェイプアップヨガ	11:15 EMIRI ボディチューニングヨガ		
	13:30 CHIHOOCO 肩甲骨ヨガ					
	20:30 maiko リラックスヨガ					
10:30 Nao やさしい朝ヨガ						

お子様連れでの参加が可能なクラスです。

運動量が多いクラス。アドバンスとついているクラスはヨガに慣れている方が対象です。