

2017年8月和歌山城前スケジュール

MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT	SUN
	1	2	3	4	5	6
	7:00~ 7:50 TAKAKO 朝ヨガ	6:45~ 7:45 CHIHOCO 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・朝ヨガ	8:00~ 9:00 CHIHOCO 朝ヨガ	9:00~ 10:15 Nari 75分 ヒップオープン股関節
	13:00~ 14:00 misayo ♥リセットヨガ	13:00~ 14:00 Nao ♥やさしい太陽礼拝		13:00~ 14:00 Licca リラックスヨガ		
	18:15~ 19:15 Licca ヨガフロー	18:15~ 19:15 CHIHOCO ヨガフロー	18:15~ 19:15 kumi TRX®	18:30~ 19:30 Nari アーユルバーディックヨガ	18:00~ 19:00 CHIHOCO リラックスアロマヨガ	
	19:45~ 20:45 CHIHOCO TRX®	19:30~ 20:30 hitomi 姿勢改善ヨガ	19:30~ 20:30 Nari アーユルバーディックヨガ	19:45~ 20:45 Licca ヨガフロー		
7	8	9	10	11	12	13
6:30~ 7:30 CHIHOCO 朝ヨガ	7:00~ 7:50 TAKAKO 朝ヨガ	6:45~ 7:45 CHIHOCO 朝ヨガ	7:00~ 7:50 Nari メディテーションYOGA	10:15~ 12:00 CHIHOCO	8:00~ 9:00 CHIHOCO 朝ヨガ	休
	13:00~ 14:00 misayo ♥リセットヨガ	13:00~ 14:00 Nao ♥やさしい太陽礼拝		顔ヨガWS (参加費別途)	10:30~ 11:30 misayo エアリアルヨガ (ハンモック)	
18:30~ 19:30 CHIHOCO ヨガ棒	18:30~ 19:30 Licca ヨガフロー					
	19:30~ CHIHOCO 参加費1,000 満月ヨガ@高松スタジオ	18:15~ 19:15 CHIHOCO ヨガフロー	18:15~ 19:15 Nari スタンディングシリーズ	18:30~ 19:30 Licca TRX®	18:00~ 19:00 CHIHOCO リラックスアロマヨガ	
19:45~ 20:45 CHIHOCO 背骨メンテナンス	19:45~ 20:45 kumi TRX®	19:30~ 20:30 hitomi 姿勢改善ヨガ	19:30~ 20:30 Nari アーユルバーディックヨガ			
14	15	16	17	18	19	20
8:00~ 9:00 CHIHOCO 朝ヨガ	8:00~ 9:00 TAKAKO 朝ヨガ	6:45~ 7:45 CHIHOCO 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・朝ヨガ	8:00~ 9:00 TAKAKO 朝ヨガ	9:00~ 10:30 Nari 90分 アーユルバーディックヨガ
				13:00~ 14:00 Licca リラックスヨガ		
		18:15~ 19:15 CHIHOCO ヨガフロー	18:15~ 19:15 Nari スタンディングシリーズ	18:30~ 19:30 Nari 英語でヨガ		
		19:30~ 20:30 hitomi 姿勢改善ヨガ	19:30~ 20:30 Nari アーユルバーディックヨガ	19:45~ 20:45 kumi TRX®		
21	22	23	24	25	26	27
6:30~ 7:30 CHIHOCO 朝ヨガ	7:00~ 7:50 TAKAKO 朝ヨガ	6:45~ 7:45 CHIHOCO 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・朝ヨガ	8:00~ 9:00 CHIHOCO 朝ヨガ	9:00~ 10:30 Nari 90分 アーユルバーディックヨガ
	13:00~ 14:00 misayo ♥リセットヨガ	13:00~ 14:00 Nao ♥やさしい太陽礼拝		13:00~ 14:00 Licca リラックスヨガ	9:30~ 11:30 CHIHOCO 顔ヨガWS (参加費別途)	10:45~ 11:45 misayo エアリアルヨガ (ハンモック)
18:30~ 19:30 CHIHOCO ヨガ棒						
	18:30~ 19:30 Licca ヨガフロー	18:15~ 19:15 CHIHOCO ヨガフロー	18:15~ 19:15 Nari スタンディングシリーズ	18:30~ 19:30 Nari 英語でヨガ	18:00~ 19:00 CHIHOCO リラックスアロマヨガ	
19:45~ 20:45 CHIHOCO 背骨メンテナンス	19:45~ 20:45 kumi TRX®	19:30~ 20:30 hitomi 姿勢改善ヨガ	19:30~ 20:30 Nari アーユルバーディックヨガ	19:45~ 20:45 kumi TRX®		
28	29	30	31			
6:30~ 7:30 CHIHOCO 朝ヨガ	7:00~ 7:50 TAKAKO 朝ヨガ	6:45~ 7:45 CHIHOCO 朝ヨガ	7:00~ 7:50 Nari メディテーションYOGA			
	13:00~ 14:00 misayo ♥リセットヨガ	13:00~ 14:00 Nao ♥やさしい太陽礼拝				
18:30~ 19:30 CHIHOCO ヨガ棒						
	18:30~ 19:30 Licca ヨガフロー	18:15~ 19:15 kumi TRX®	18:15~ 19:15 Nari スタンディングシリーズ			
19:45~ 20:45 CHIHOCO TRX®	19:45~ 20:45 CHIHOCO 背骨メンテナンス	19:30~ 20:30 hitomi 姿勢改善ヨガ	19:30~ 20:30 Nari アーユルバーディックヨガ			

リラックス・リリース 身体が固い方・不調がある方 (肩凝り・腰痛etc)	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	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をご持参ください。
♥マーク女性限定クラス	エアリアルヨガ ハンモックを使用した空中ヨガ