

2017年10月和歌山城前スケジュール

MON	Tue	Wed	Thu	Fri	Sat	Sun
						1 9:00 Nari 開脚前屈
2	3	4	5	6	7	8
6:45 CHIHOCO マインドフルネス	7:00 TAKAKO 朝ヨガ	6:45 CHIHOCO 朝ヨガ 13:00 NaO やさしい太陽礼拝	7:00 Nari メディテーションyoga	6:45 CHIHOCO 朝ヨガ	9:00 TAKAKO 朝ヨガ	9:00 Nari スタンディングシリーズ
18:30 CHIHOCO ヨガ棒	18:15 NaO アロマセラピーヨガ		18:15 CHIHOCO ヨガフロー	18:30 Nari アーユルヴェーティック	18:30 CHIHOCO リラックスヨガ	
19:45 CHIHOCO 背骨メンテナンスヨガ	19:45 kumi TRX®	19:30 hitomi 姿勢改善ヨガ	19:30 CHIHOCO 肩甲骨ヨガ®	19:45 Licca TRX®		
9	10	11	12	13	14	15
	7:00 TAKAKO 朝ヨガ	6:45 CHIHOCO 朝ヨガ 13:00 NaO やさしい太陽礼拝	7:00 Nari メディテーションyoga	6:45 CHIHOCO 朝ヨガ	9:00 TAKAKO 朝ヨガ	9:00 Nari アーユルヴェーティック
	18:15 SAE エアリアルヨガ		18:15 CHIHOCO ヨガフロー	18:30 Nari アーユルヴェーティック		
	19:45 kumi TRX®	19:30 hitomi 姿勢改善ヨガ	19:30 hitomi ゆるリラヨガ	19:45 Licca TRX®		
16	17	18	19	20	21	22
6:45 CHIHOCO マインドフルネス	7:00 TAKAKO 朝ヨガ	6:45 CHIHOCO 朝ヨガ 13:00 NaO やさしい太陽礼拝	7:00 Nari メディテーションyoga	6:45 CHIHOCO 朝ヨガ	9:00 TAKAKO 朝ヨガ	9:00 Nari プランナーヤマ(調気法)
18:30 CHIHOCO ヨガ棒	18:15 NaO アロマセラピーヨガ		18:00 SAE エアリアルヨガ	18:30 Nari アーユルヴェーティック	18:30 CHIHOCO リラックスヨガ	
19:45 CHIHOCO 背骨メンテナンス	19:30 TAKAKO コアトレヨガ	19:30 CHIHOCO TRX®	19:30 CHIHOCO ヨガフロー	19:45 kumi TRX®		
23	24	25	26	27	28	29
6:45 CHIHOCO マインドフルネス	7:00 TAKAKO 朝ヨガ	6:45 CHIHOCO 朝ヨガ 13:00 NaO やさしい太陽礼拝	7:00 Nari メディテーションyoga	6:45 CHIHOCO 朝ヨガ	9:00 TAKAKO 朝ヨガ	9:00 CHIHOCO ヨガフロー
18:30 CHIHOCO ヨガ棒	18:15 Licca TRX®		18:15 CHIHOCO ヨガフロー	18:30 Nari アーユルヴェーティック	和歌山城前1周年懇親会 みんなでワイワイ楽しもう♪	
19:45 CHIHOCO 背骨メンテナンス	19:30 TAKAKO コアトレヨガ	19:30 hitomi 姿勢改善ヨガ	19:45 NATSUKI ゆるサス® ヨッソハンモック	19:45 kumi TRX®		
30	31	休				
6:45 朝ヨガ						
18:30 maiko ハタヨガ						
19:45 maiko 肩甲骨ヨガ®						
		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。 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		
		♥マーク女性限定クラス		ハンモックを使用した空中ヨガ		