

2017年11月和歌山城前スケジュール

MON	Tue	Wed 1	Thu 2	Fri 3	Sat 4	Sun 5						
		7:00 CHIHOCO 朝ヨガ 13:30 Nao やさしい太陽礼拝 18:15 SAE エアリアルヨガ 19:30 hitomi 姿勢改善ヨガ	7:00 CHIHOCO 朝ヨガ 18:15 CHIHOCO ヨガフロー 19:45 CHIHOCO TRX®	休	9:00 TAKAKO 朝ヨガ 18:00 CHIHOCO リラックスヨガ	9:00 CHIHOCO ヨガフロー						
6	7	8	9	10	11	12						
7:00 TAKAKO 朝ヨガ 18:30 SAE 肩甲骨®ヨガ	7:00 TAKAKO 朝ヨガ 18:15 Nao アロマセラピーヨガ 19:30 TAKAKO コアトレヨガ	7:00 CHIHOCO 朝ヨガ 13:30 Nao やさしい太陽礼拝 18:15 kumi TRX® 19:30 hitomi 姿勢改善ヨガ	7:00 Nari 朝ヨガ 19:30 hitomi ゆるリラヨガ	7:00 CHIHOCO 朝ヨガ 18:30 Nari アーユルヴェーティックヨガ 19:45 LiCCA TRX®	9:00 CHIHOCO 朝ヨガ 18:00 CHIHOCO リラックスヨガ	9:00 Nari ヒップオープンング						
13	14	15	16	17	18	19						
7:00 CHIHOCO マインドフルネス 18:30 CHIHOCO ヨガ棒 19:45 CHIHOCO TRX®	7:00 TAKAKO 朝ヨガ 18:15 Nao アロマセラピーヨガ	7:00 CHIHOCO 朝ヨガ 13:30 Nao やさしい太陽礼拝 18:15 SAE エアリアルヨガ 19:30 hitomi 姿勢改善ヨガ	7:00 Nari 朝ヨガ 18:15 CHIHOCO ヨガフロー 19:30 hitomi ゆるリラヨガ	7:00 CHIHOCO 朝ヨガ 18:30 Nari アーユルヴェーティックヨガ 19:45 kumi TRX®	9:00 TAKAKO 朝ヨガ 18:00 CHIHOCO リラックスヨガ	9:00 Nari スタンディングシリーズ						
20	21	22	23	24	25	26						
7:00 CHIHOCO マインドフルネス 18:30 SAE 肩甲骨®ヨガ	7:00 TAKAKO 朝ヨガ 18:15 CHIHOCO ヨガフロー 19:45 kumi TRX®	7:00 CHIHOCO 朝ヨガ 13:30 Nao やさしい太陽礼拝 18:15 SAE エアリアルヨガ 19:30 CHIHOCO 肩甲骨®ヨガ	休	7:00 Nari 朝ヨガ 18:30 Nari アーユルヴェーティックヨガ 19:45 LiCCA TRX®	9:00 TAKAKO 朝ヨガ	9:00 Nari アーユルヴェーティックヨガ						
27	28	29	30	<table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <tr> <td style="background-color: #e0f0ff;"> 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) </td> <td style="background-color: #fff2cc;"> 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 ※トレーニングシューズをご持参ください。 </td> </tr> <tr> <td style="background-color: #e0f0ff;"> 汗を流したい方向け しっかり動きたい方におすすめ </td> <td style="background-color: #fff2cc;"> エアリアルヨガ </td> </tr> <tr> <td style="background-color: #ffe0e0;"> ♥マーク女性限定クラス </td> <td style="background-color: #fff2cc;"> ハンモックを使用した空中ヨガ </td> </tr> </table>			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	♥マーク女性限定クラス	ハンモックを使用した空中ヨガ
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											
♥マーク女性限定クラス	ハンモックを使用した空中ヨガ											
7:00 CHIHOCO マインドフルネス 18:30 CHIHOCO ヨガ棒 19:45 CHIHOCO 背骨メンテナンス	7:00 TAKAKO 朝ヨガ 18:15 CHIHOCO ヨガフロー 19:45 kumi TRX®	7:00 CHIHOCO 朝ヨガ 13:30 Nao やさしい太陽礼拝 18:15 SAE エアリアルヨガ 19:30 hitomi 姿勢改善ヨガ	7:00 Nari 朝ヨガ 18:15 CHIHOCO ヨガフロー									

