

# 2018年 6月和歌山城前スケジュール

MON	Tue	Wed	Thu	Fri	Sat	Sun	
				1	2	3	
<div style="display: flex; justify-content: space-between;"> <div style="width: 45%; border: 1px solid black; padding: 2px;"> <p>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)</p> <p>汗を流したい方向け しっかり動きたい方におすすめ</p> <p style="background-color: #fce4ec; padding: 2px;">♥マーク女性限定クラス</p> </div> <div style="width: 45%; border: 1px solid black; padding: 2px;"> <p>どのクラスでも初心者の方も入っていただけます。</p> <p style="background-color: #ffe0b2; padding: 2px;">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。</p> <p style="background-color: #fff9c4; padding: 2px;">エアリアルヨガ ハンモックを使用した空中ヨガ</p> </div> </div>					7:00 TAKAKO 朝ヨガ	9:00 TAKAKO 朝ヨガ	休
				19:45 Licca TRX®	18:00 Koto リラックスヨガ		
4	5	6	7	8	9	10	
7:00 CHIHOCO 太陽礼拝	7:00 TAKAKO 朝ヨガ	7:00 Nao 朝ヨガ	7:00 CHIHOCO 朝ヨガ	7:00 CHIHOCO 太陽礼拝	9:00 TAKAKO 朝ヨガ	9:30 CHIHOCO 朝フロー	
18:30 miki ボディコントロールヨガ	18:15 TAKAKO リラックスヨガ		18:15 CHIHOCO ヨガフロー	18:30 NATSUKI エアリアルヨガ	18:00 Koto リラックスヨガ		
19:45 CHIHOCO TRX®	19:30 CHIHOCO ヨガ棒	19:30 hitomi 姿勢改善ヨガ	19:30 hitomi ゆるリラヨガ	19:45 Licca TRX®			
11	12	13	14	15	16	17	
7:00 CHIHOCO 太陽礼拝	7:00 TAKAKO 朝ヨガ	7:00 Nao 朝ヨガ	7:00 CHIHOCO 朝ヨガ	7:00 CHIHOCO 太陽礼拝	9:00 TAKAKO 朝ヨガ	9:30 CHIHOCO 朝フロー	
		18:15 CHIHOCO ヨガフロー					
18:30 miki ボディコントロールヨガ	18:15 TAKAKO コアトレヨガ	19:30 kumi TRX®	18:15 CHIHOCO ヨガフロー	18:30 SAE エアリアルヨガ	18:00 Koto リラックスヨガ		
19:45 CHIHOCO ヨガフロー	19:30 Nao ヨガ棒	19:30 hitomi 姿勢改善ヨガ	19:30 miki ボディコントロールヨガ	19:45 Licca TRX®			
18	19	20	21	22	23	24	
7:00 CHIHOCO 太陽礼拝	7:00 TAKAKO 朝ヨガ	7:00 Nao 朝ヨガ	7:00 CHIHOCO 朝ヨガ	7:00 CHIHOCO 太陽礼拝	9:00 TAKAKO 朝ヨガ	9:30 CHIHOCO 朝フロー	
18:30 miki ボディコントロールヨガ	18:15 kumi TRX®	18:15 SAE エアリアルヨガ	18:15 CHIHOCO ヨガフロー		18:00 Koto リラックスヨガ		
19:45 CHIHOCO ヨガ棒	19:30 Nao アロマテラピーヨガ	19:30 hitomi 姿勢改善ヨガ	19:30 hitomi ゆるリラヨガ	19:45 Licca TRX®			
25	26	27	28	29	30		
7:00 CHIHOCO 太陽礼拝	7:00 TAKAKO 朝ヨガ	7:00 Nao 朝ヨガ	7:00 CHIHOCO 朝ヨガ	7:00 CHIHOCO 太陽礼拝	休		
18:30 miki ボディコントロールヨガ	18:15 TAKAKO コアトレヨガ		18:00 SAE 肩甲骨®ヨガ	18:30 NATSUKI エアリアルヨガ			
19:45 CHIHOCO TRX®	19:30 Nao ヨガ棒	19:30 hitomi 姿勢改善ヨガ	19:30 miki ボディコントロールヨガ	19:45 Licca TRX®			