

# 2018年 7月和歌山城前スケジュール

MON	Tue	Wed	Thu	Fri	Sat	Sun						
						1						
						SUP yoga @ 浜の宮ビーチ						
2	3	4	5	6	7	8						
7:00 CHIHOCO 朝ヨガ	7:00 TAKAKO 朝ヨガ	7:00 Nao 朝ヨガ	7:00 CHIHOCO 朝ヨガ	7:00 CHIHOCO 朝ヨガ	9:00 CHIHOCO 朝ヨガ	9:30 CHIHOCO ヨガフロー						
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 NATSUKI エアリアルヨガ	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 ヨガ棒	19:30 kumi TRX®	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®								
9	10	11	12	13	14	15						
7:00 CHIHOCO 朝ヨガ	7:00 TAKAKO 朝ヨガ	7:00 Nao 朝ヨガ	7:00 Nari 朝ヨガ	7:00 Nari 朝ヨガ	9:00 TAKAKO 朝ヨガ	9:30 CHIHOCO ヨガフロー						
18:30 miki ボディコントロールヨガ	18:30 Nari スタンディングシリーズ	18:15 SAE エアリアルヨガ	18:15 Nao アロマセラピーヨガ	18:30 Nari トリドローシャバランス								
19:45 CHIHOCO ヨガ棒	19:30 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						
	7:00 TAKAKO 朝ヨガ	7:00 Nao 朝ヨガ	7:00 Nari 朝ヨガ	7:00 CHIHOCO 朝ヨガ	9:00 TAKAKO 朝ヨガ	9:30 CHIHOCO ヨガフロー						
	18:15 TAKAKO コアトレヨガ		18:15 CHIHOCO ヨガフロー	18:30 Nari トリドローシャバランス	18:00 Koto リラックスヨガ							
	19:30 kumi TRX®	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®								
23	24	25	26	27	28	29						
7:00 Nari 朝ヨガ	7:00 TAKAKO 朝ヨガ	7:00 Nao 朝ヨガ	7:00 Nari 朝ヨガ	7:00 CHIHOCO 朝ヨガ	9:00 TAKAKO 朝ヨガ	9:30 CHIHOCO ヨガフロー						
18:30 miki ボディコントロールヨガ	18:30 Nari スタンディングシリーズ	18:15 SAE エアリアルヨガ	18:15 Nao アロマセラピーヨガ	18:30 Nari トリドローシャバランス	18:00 CHIHOCO リラックスヨガ							
19:45 CHIHOCO ヨガ棒	19:30 kumi TRX®	19:30 hitomi 姿勢改善ヨガ	19:30 hitomi ゆるリラヨガ	19:45 Licca TRX®								
30	31	<table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <tr> <td style="background-color: #e0f2f1;">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: #ffe0b2;">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 ※トルコグ ユーズ をご持参ください。</td> </tr> <tr> <td style="background-color: #e0f2f1;">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: #fff9c4;">エアリアルヨガ ハンモックを使用した空中ヨガ</td> </tr> <tr> <td style="background-color: #fce4ec;">♥マーク女性限定クラス</td> <td></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 ※トルコグ ユーズ 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 ハンモックを使用した空中ヨガ	♥マーク女性限定クラス	
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 ※トルコグ ユーズ 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 ハンモックを使用した空中ヨガ											
♥マーク女性限定クラス												
7:00 Nari 朝ヨガ	7:00 TAKAKO 朝ヨガ											
18:30 miki ボディコントロールヨガ												
19:45 Nari スタンディングシリーズ												