

2018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
		7:00 Nao 朝ヨガ	7:00 Nari 朝ヨガ	7:00 CHIHOCO 朝ヨガ	9:00 CHIHOCO ヨガフロー	9:00 TAKAKO 朝ヨガ
		18:15 NATSUKI 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	
		19:30 hitomi 姿勢改善ヨガ		19:45 Licca TRX®		
6	7	8	9	10	11	12
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 CHIHOCO 朝ヨガ	休	休
18:30 Nari スタンディングシリーズ	18:30 リラックスヨガ		18:15 CHIHOCO ヨガフロー	18:30 SAE エアリアルヨガ		
19:45 Nari トリドージャバランス	19:30 kumi TRX®	19:30 hitomi 姿勢改善ヨガ	19:30 hitomi ゆるリラヨガ			
13	14	15	16	17	18	19
休	休	休	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 Nao ヨガ棒		18:00 Koto リラックスヨガ	
			19:30 kumi TRX®	19:45 Licca TRX®		
20	21	22	23	24	25	26
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 CHIHOCO 朝ヨガ	9:00 TAKAKO 朝ヨガ	9:30 CHIHOCO ヨガフロー
18:30 Nari スタンディングシリーズ	18:30 Nari トリドージャバランス		18:15 CHIHOCO ヨガフロー	18:30 SAE エアリアルヨガ	18:00 CHIHOCO リラックスヨガ	
19:45 Nari トリドージャバランス	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®		
27	28	29	30	31		
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 CHIHOCO 朝ヨガ		
18:30 CHIHOCO ヨガフロー	18:30 Nari トリドージャバランス	18:15 SAE エアリアルヨガ	18:15 Nao ヨガ棒		<div style="display: flex; justify-content: space-between;"> <div style="width: 45%;"> <p>リラックス・リリース 身体が硬い方・不調がある方 (肩こり・腰痛etc.)</p> <p>汗を流したい方 しっかり動きたい方にオススメ</p> </div> <div style="width: 45%;"> <p>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>エアリアルヨガ ハンモックを使用した空中ヨガ</p> </div> </div>	
19:45 CHIHOCO ヨガ棒	19:30 kumi TRX®	19:30 hitomi 姿勢改善ヨガ	19:30 CHIHOCO ヨガフロー			