

2018年 9月和歌山城前スケジュール

MON	Tue	Wed	Thu	Fri	Sat	Sun
					1	2
	<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>	<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>	<p>白浜ビーチヨガリトリート 9/30 (日) ※女性限定 白浜のビーチでヨガのほか、ビーチの清掃・ インフィニティホテルでのピュッフェ・温泉など！ 癒しの旅に…★ 詳しくはインスタクターまでお尋ねください！</p>		<p>9:00 TAKAKO 朝ヨガ</p> <p>18:00 Koto リラクソスヨガ</p>	<p>9:30 CHIHOCO ヨガフロー</p>
3	4	5	6	7	8	9
7:00 Nao 朝ヨガ	7:00 TAKAKO 朝ヨガ	7:00 CHIHOCO 朝ヨガ	7:00 CHIHOCO 朝ヨガ	7:00 CHIHOCO 朝ヨガ	9:00 TAKAKO 朝ヨガ	9:00 START SUP YOGA '@浜の宮'ビーチ
18:15 SAE エアリアルヨガ	18:15 CHIHOCO ヨガ棒	18:15 NATSUKI エアリアルヨガ	18:15 CHIHOCO ヨガフロー	18:15 CHIHOCO ヨガフロー	18:00 Koto リラクソスヨガ	
19:30 kumi TRX®	19:45 TAKAKO コアトレヨガ	19:30 hitomi 姿勢改善ヨガ	19:30 hitomi ゆるリラヨガ	19:45 Licca TRX®		
10	11	12	13	14	15	16
7:00 Nao 朝ヨガ	7:00 TAKAKO 朝ヨガ	7:00 CHIHOCO 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 SAE エアリアルヨガ	18:15 TAKAKO コアトレヨガ		18:15 Nao ヨガ棒			
19:30 SAE 肩甲骨ヨガ®	19:30 kumi TRX®	19:30 hitomi 姿勢改善ヨガ	19:30 CHIHOCO 肩甲骨ヨガ®	19:45 Licca TRX®		
17	18	19	20	21	22	23
9:00 TAKAKO 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
	18:15 TAKAKO コアトレヨガ		18:15 CHIHOCO ヨガフロー		18:00 Koto リラクソスヨガ	
	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®		
24	25	26	27	28	29	30
休	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	白浜バスツアー 白浜ビーチヨガ リトリート お気軽にお問い合わせください♪
	18:15 CHIHOCO ヨガフロー	18:15 SAE エアリアルヨガ	18:15 Nao ヨガ棒		18:00 Koto リラクソスヨガ	
	19:30 kumi TRX®	19:30 hitomi 姿勢改善ヨガ	19:30 Nari トリドージャバランス	19:45 Licca TRX®		