

2016年11月和歌山城前Studioスケジュール

MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT	SUN
	1	2	3	4	5	6
	7:00~7:50 Nari メディテーションYOGA	7:00~7:50 Nari メディテーションYOGA	S T U D I O 休 業 日	7:00~7:50 AKIKO 朝活力UPヨガ*		
		10:30~11:30 AKIKO easyヨガ		10:30~11:30 Licca リラックスヨガ	9:00~10:00 AKIKO 太陽礼拝ヨガ	9:30~10:30 Nari 朝ヨガ
	14:00~15:00 Licca ♡美ボディヨガ				12:00~13:00 maiko ハタヨガ	
		18:00~19:00 NATSUKI 肩甲骨ヨガ			13:45~14:45 maiko ♡女性のためのヨガ	18:00~19:00 Nari ヴィンヤサフロー
					19:15~20:15 CHIHOCO TRX*	
	7	8	9	10	11	12
7:00~7:50 Licca 朝活ヨガ	7:00~7:50 Nari メディテーションYOGA	7:00~7:50 Nari メディテーションYOGA	7:00~7:50 CHIHOCO メディテーションYOGA	7:00~7:50 CHIHOCO メディテーションYOGA		
		10:30~11:30 AKIKO easyヨガ		10:30~11:30 Licca リラックスヨガ	9:00~10:00 AKIKO 太陽礼拝ヨガ	9:30~10:30 Nari 朝ヨガ
				13:45~14:45 maiko ♡女性のためのヨガ		
18:00~19:00 CHIHOCO ヨガ棒	18:15~19:15 CHIHOCO 背骨メンテナンスヨガ*	18:30~19:30 NATSUKI エアリアルヨガ(ハンモック)	18:00~19:00 CHIHOCO 肩甲骨ヨガ		18:00~19:00 Nari ヴィンヤサフロー	
	19:30~20:30 hitomi 姿勢改善ヨガ*		19:15~20:15 Nari ヴィンヤサフロー	19:30~20:30 Nari ハタヨガ		20:00~21:00 NATSUKI エアリアルヨガ(ハンモック)
	14	15	16	17	18	19
7:00~7:50 CHIHOCO メディテーションYOGA	7:00~7:50 Nari メディテーションYOGA	7:00~7:50 Nari メディテーションYOGA	7:00~7:50 CHIHOCO メディテーションYOGA	7:00~7:50 AKIKO 朝活力UPヨガ*		
		10:30~11:30 AKIKO easyヨガ		10:00~12:00 ウェイロン ベルディング WS	9:00~10:00 AKIKO 太陽礼拝ヨガ	9:30~10:30 NATSUKI 朝ヨガ
	14:00~15:00 Licca ♡美ボディヨガ*		15:00~20:00 ウェイロン ベルディング WS		12:00~13:00 maiko ハタヨガ	11:00~12:00 NATSUKI エアリアルヨガ(ハンモック)
18:00~19:00 CHIHOCO ヨガ棒		18:30~19:30 NATSUKI エアリアルヨガ(ハンモック)			13:45~14:45 maiko ♡女性のためのヨガ	
19:15~20:15 CHIHOCO TRX*	19:30~20:30 CHIHOCO 背骨メンテナンスヨガ*	20:00~21:00 hitomi 姿勢改善ヨガ				18:30~19:30 CHIHOCO TRX*
						20:00~21:00 NATSUKI エアリアルヨガ(ハンモック)
	21	22	23	24	25	26
7:00~7:50 Licca 朝活ヨガ	7:00~7:50 Nari メディテーションYOGA		7:00~7:50 CHIHOCO メディテーションYOGA	7:00~7:50 NATSUKI モーニングヨガ		
		9:30~10:30 CHIHOCO 朝ヨガ		10:30~11:30 Licca リラックスヨガ	9:00~10:00 AKIKO 太陽礼拝ヨガ	9:30~10:30 NATSUKI 朝ヨガ
	14:00~15:00 Licca ♡美ボディヨガ*				12:00~13:00 maiko ハタヨガ	
18:00~19:00 CHIHOCO ヨガ棒		18:30~19:30 NATSUKI エアリアルヨガ(ハンモック)	18:00~19:00 CHIHOCO 肩甲骨ヨガ	18:00~19:00 CHIHOCO TRX*	13:45~14:45 maiko ♡女性のためのヨガ	13:45~14:45 maiko ♡女性のためのヨガ
	19:30~20:30 hitomi 姿勢改善ヨガ		19:15~20:15 Nari ヴィンヤサフロー		18:00~19:00 Nari ハタヨガ	
					19:15~20:15 NATSUKI エアリアルヨガ(ハンモック)	
	28	29	30	どのクラスでも初心者の方も入っていただけます		
7:00~7:50 CHIHOCO メディテーションYOGA	7:00~7:50 Nari メディテーションYOGA	S T U D I O 休 業 日	汗を流したい方向け しっかり動きたい方におすすめ リラックス・リリース		エアリアルヨガ ハンモックを使用した空中ヨガ	
	14:00~15:00 Licca ♡美ボディヨガ*		身体が固い方・不調がある方(肩こり・腰痛etc)		TRX*	
18:00~19:00 CHIHOCO ヨガ棒			♡マークのみ女性限定クラス		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ご持参ください	
19:15~20:15 Nari ハタヨガ	19:30~20:30 hitomi 姿勢改善ヨガ					