

# 2016年11月四ヶ郷ヨガスケジュール

MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT	SUN
		1	2	3	4	5
		9:45 maiko 女性のためのヨガ		9:45 CHIHOCO アドバンスフロー		
	11:15 Nari 英語deヨガ <sup>70-</sup>	11:00 maiko 引き締めヨガ	S T U D I O 休 業 日	11:15 EMIRI ボディチューニングヨガ		
	13:30 maiko ハタヨガ <sup>70-</sup>					
	20:30 maiko リラックスヨガ <sup>70-</sup>			19:15 CHIHOCO アドバンスフロー		
7	8	9	10	11	12	13
9:45 maiko リフレッシュ朝ヨガ	9:45 CHIHOCO 肩甲骨ヨガ*	9:45 maiko 女性のためのヨガ		9:45 CHIHOCO アドバンスフロー		
	11:15 Nari 英語deヨガ <sup>70-</sup>	11:00 maiko 引き締めヨガ	10:30 Licca シェイプアップヨガ <sup>70-</sup>	11:15 EMIRI ボディチューニングヨガ		
	20:30 maiko リラックスヨガ <sup>70-</sup>		20:30 CHIHOCO 背骨メンテナンスヨガ	19:15 CHIHOCO アドバンスフロー		
14	15	16	17	18	19	20
9:45 maiko リフレッシュ朝ヨガ	9:45 CHIHOCO 肩甲骨ヨガ*	9:45 maiko 女性のためのヨガ		ウェイロンベルディングWS		
	11:15 Nari 英語deヨガ <sup>70-</sup>	11:00 maiko 引き締めヨガ	10:30 Licca シェイプアップヨガ <sup>70-</sup>	和歌山城前Studio		
	13:30 maiko ハタヨガ <sup>70-</sup>		ウェイロン ベルディングWS			
	20:30 maiko リラックスヨガ <sup>70-</sup>		和歌山城前Studio			
21	22	23	24	25	26	27
9:45 maiko リフレッシュ朝ヨガ	9:45 CHIHOCO 肩甲骨ヨガ*	S T U D I O 休 業 日		9:45 CHIHOCO アドバンスフロー		
	11:15 Nari 英語deヨガ <sup>70-</sup>		10:30 Licca シェイプアップヨガ <sup>70-</sup>	11:15 EMIRI ボディチューニングヨガ		
	13:30 maiko ハタヨガ <sup>70-</sup>					
	20:30 maiko リラックスヨガ <sup>70-</sup>		20:30 CHIHOCO 背骨メンテナンスヨガ			
28	29	30				
9:45 maiko リフレッシュ朝ヨガ	9:45 CHIHOCO 肩甲骨ヨガ*	9:45 maiko 女性のためのヨガ				
	11:15 Nari 英語deヨガ <sup>70-</sup>	11:00 maiko 引き締めヨガ				
	13:30 maiko ハタヨガ <sup>70-</sup>					
	20:30 maiko リラックスヨガ <sup>70-</sup>					

お子様連れでの参加が可能なクラスです。  
運動量が多いクラス。アドバンスとついているクラスはヨガに慣れている方が対象です。