

# 2018年 2月和歌山城前スケジュール

MON	Tue	Wed	Thu	Fri	Sat	7				
			1	2	3	4				
2月8日(木) 19:30~ ボディコントロール ｲﾝｽﾄﾗｸﾀｰ: miki NEWクラスがスタートします！ 初回につき、非会員様も¥500でご参加いただけます！ たくさんのご参加お待ちしております(^^)♪			7:00 Nari 朝ヨガ	7:00 CHIHOCO 朝ヨガ	9:00 TAKAKO 朝ヨガ	9:00 Nari 前屈開脚シリーズ				
			18:15 CHIHOCO ヨガフロー	18:30 Nari トリドローシャバランス	18:00 misayo リラックスヨガ					
			19:30 hitomi ゆるリラヨガ	19:45 Licca TRX®						
5	6	7	8	9	10	11				
7:00 Nari 朝ヨガ	7:00 CHIHOCO 朝ヨガ	7:00 CHIHOCO 朝ヨガ	7:00 Nari 朝ヨガ	7:00 CHIHOCO 朝ヨガ	8:30 CHIHOCO 朝ヨガ	9:00 CHIHOCO 朝ヨガ				
			18:00 SAE エアリアルヨガ							
18:30 CHIHOCO ヨガ棒	18:30 CHIHOCO ヨガフロー	18:15 NATSUKI エアリアルヨガ		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 肩甲骨ヨガ®	19:45 CHIHOCO TRX®	19:30 hitomi 姿勢改善ヨガ	19:30 miki ボディコントロール	19:45 Licca TRX®						
12	13	14	15	16	17	18				
9:00 TAKAKO 朝ヨガ	7:00 CHIHOCO 朝ヨガ	7:00 CHIHOCO 朝ヨガ	7:00 Nari 朝ヨガ	7:00 CHIHOCO 朝ヨガ	8:30 CHIHOCO 朝ヨガ	9:00 Nari スタンディングシリーズ				
	18:30 Nao ヨガ棒	18:15 NATSUKI エアリアルヨガ	18:15 miki ボディコントロール	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 kumi TRX®	19:30 hitomi 姿勢改善ヨガ	19:30 hitomi ゆるリラヨガ	19:45 Licca TRX®						
19	20	21	22	23	24	25				
7:00 TAKAKO 朝ヨガ	7:00 CHIHOCO 朝ヨガ	7:00 CHIHOCO 朝ヨガ	7:00 Nari 朝ヨガ	7:00 Nao 朝ヨガ	9:00 TAKAKO 朝ヨガ	9:00 Nari 前屈開脚シリーズ				
			18:00 SAE エアリアルヨガ							
18:30 CHIHOCO ヨガ棒	18:15 Nao アロマテラピーヨガ	18:15 NATSUKI エアリアルヨガ	18:30 miki ボディコントロール	18:30 Nari トリドローシャバランス	18:00 Nari リラックスヨガ					
19:45 CHIHOCO 背骨メンテナンス	19:45 kumi TRX®	19:30 hitomi 姿勢改善ヨガ	19:45 NATSUKI エアリアルヨガ	19:45 Licca TRX®						
26	27	28	<table style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <tr> <td style="width: 50%; padding: 5px;">                             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)                              汗を流したい方向け                              しっかり動きたい方におすすめ                              ♡マーク女性限定クラス                         </td> <td style="width: 50%; padding: 5px;">                             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                              ※H-ONIG「シューズ」をご持参ください。                         </td> </tr> <tr> <td style="padding: 5px;">                             エアリアルヨガ                         </td> <td style="padding: 5px;">                             エアリアルヨガ                              ハンモックを使用した空中ヨガ                         </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) 汗を流したい方向け しっかり動きたい方におすすめ ♡マーク女性限定クラス	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 ※H-ONIG「シューズ」をご持参ください。	エアリアルヨガ	エアリアルヨガ ハンモックを使用した空中ヨガ
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) 汗を流したい方向け しっかり動きたい方におすすめ ♡マーク女性限定クラス	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 ※H-ONIG「シューズ」をご持参ください。									
エアリアルヨガ	エアリアルヨガ ハンモックを使用した空中ヨガ									
7:00 TAKAKO 朝ヨガ	7:00 Nao 朝ヨガ	7:00 Nao 朝ヨガ								
18:30 SAE 肩甲骨ヨガ®	18:15 Nao ヨガ棒	18:15 NATSUKI エアリアルヨガ								
19:45 SAE エアリアルヨガ	19:45 kumi TRX®	19:30 hitomi 姿勢改善ヨガ								