

# 2018年 10月和歌山城前スケジュール

MON	Tue	Wed	Thu	Fri	Sat	Sun				
1	2	3	4	5	6	7				
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 misayo スッキリ朝ヨガ				
	18:15 TAKAKO コアトレヨガ	18:15 SAE 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 kumi TRX®	19:30 hitomi 姿勢改善ヨガ	19:30 Nari トリドーシャバランス	19:45 Licca TRX®						
8	9	10	11	12	13	14				
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	9:30 CHIHOCO ヨガフロー				
	18:15 TAKAKO コアトレヨガ	18:15 SAE エアリアルヨガ	18:15 Nao ヨガ棒	18:30 SAE エアリアルヨガ	18:00 Koto リラックスヨガ					
	19:30 TAKAKO リラックスヨガ	19:30 hitomi 姿勢改善ヨガ	19:30 hitomi ゆるリラヨガ	19:45 Licca TRX®						
15	16	17	18	19	20	21				
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 misayo スッキリ朝ヨガ				
18:15 CHIHOCO ヨガ棒	18:15 TAKAKO コアトレヨガ		18:15 CHIHOCO ヨガフロー			10:30~12:00 YUKI <b>顔ヨガ WS</b>				
19:30 kumi TRX®	19:30 Nari トリドーシャバランス	19:30 hitomi 姿勢改善ヨガ	19:30 Nari トリドーシャバランス	19:45 Licca TRX®						
22	23	24	25	26	27	28				
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 misayo スッキリ朝ヨガ				
18:30 Nari スタンディングシリーズ	18:15 SAE 太陽礼拝	18:15 SAE エアリアルヨガ	18:15 Nao 肩こり改善ヨガ		18:00 Koto リラックスヨガ					
19:45 Nari トリドーシャバランス	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®						
29	30	31	<div style="border: 2px solid pink; border-radius: 15px; padding: 10px; display: inline-block; text-align: center;"> <p>10/21 ((日))</p> <p>★顔ヨガWS</p> <p>詳細はインストラクターまで(^^♪</p> </div> <table border="1" style="margin-top: 10px; width: 100%; text-align: center;"> <tr> <td style="background-color: #e6f2ff;"> <b>リラックス・リリース</b>                      身体が硬い方・不調がある方                      (肩こり・腰痛etc.)                 </td> <td style="background-color: #fff9c4;"> <b>TRX</b>                      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                 </td> </tr> <tr> <td style="background-color: #e6f2ff;"> <b>汗を流したい方</b>                      しっかり動きたい方にオススメ                 </td> <td style="background-color: #fff9c4;"> <b>エアリアルヨガ</b>                      ハンモックを使用した空中ヨガ                 </td> </tr> </table>				<b>リラックス・リリース</b> 身体が硬い方・不調がある方 (肩こり・腰痛etc.)	<b>TRX</b> 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	<b>汗を流したい方</b> しっかり動きたい方にオススメ	<b>エアリアルヨガ</b> ハンモックを使用した空中ヨガ
<b>リラックス・リリース</b> 身体が硬い方・不調がある方 (肩こり・腰痛etc.)	<b>TRX</b> 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									
<b>汗を流したい方</b> しっかり動きたい方にオススメ	<b>エアリアルヨガ</b> ハンモックを使用した空中ヨガ									
7:00 Nao 朝ヨガ	7:00 TAKAKO 朝ヨガ	休								
18:15 SAE 肩甲骨ヨガ	18:30 Nari トリドーシャバランス									
	19:30 kumi TRX®									