

2018年 11月和歌山城前スケジュール

| MON | Tue | Wed | Thu | Fri | Sat | Sun | | | | |
|---|---------------------------|------------------------|--|--|---|---------------------------------------|---|---|---|---|
| <table border="1"> <tr> <td>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.)</td> <td>TRX サスヘ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>汗を流したい方 しっかり動きたい方にオススメ</td> <td>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 身体が硬い方・不調がある方 (肩こり・腰痛etc.) | TRX サスヘ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 | 汗を流したい方 しっかり動きたい方にオススメ | エアリアルヨガ ハンモックを使用した空中ヨガ | 1 | 2 | 3 | 4 |
| | | | 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.) | TRX サスヘ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 | | | | | | |
| | | | 汗を流したい方 しっかり動きたい方にオススメ | エアリアルヨガ ハンモックを使用した空中ヨガ | | | | | | |
| | | | 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 ヨガフロー | | | | | | | | | | |
| | | 19:30 hitomi ゆるリラヨガ | 19:45 Licca TRX® | | | | | | | |
| 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | | | | |
| 7:00 Nao 朝ヨガ | 7:00 Nari 朝ヨガ | 7:00 Nari 朝ヨガ | 7:00 TAKAKO 朝ヨガ | 7:00 CHIHOCO 朝ヨガ | 9:00 TAKAKO 朝ヨガ | 白浜ビーチヨガリトリート | | | | |
| 18:30 Nari スタンディングシリーズ | 18:30 Nari トリドローシャバランス | 18:15 SAE エアリアルヨガ | 18:15 CHIHOCO ヨガフロー | | | | | | | |
| 19:45 Nari トリドローシャバランス | 19:30 kumi TRX® | 19:30 hitomi 姿勢改善ヨガ | 19:30 Nao ヨガ棒 | 19:45 Licca TRX® | | | | | | |
| 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | | | | |
| 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 ヨガフロー | 18:30 Nari トリドローシャバランス | 18:15 TAKAKO コアトレヨガ | | 18:30 SAE エアリアルヨガ | 18:00 Koto リラックスヨガ | | | | | |
| 19:30 CHIHOCO ヨガ棒 | 19:30 kumi TRX® | 19:30 hitomi 姿勢改善ヨガ | 19:15 TAKAKO 肩こり改善ヨガ | 19:45 Licca TRX® | | | | | | |
| 19 | 20 | 21 | 22 | 23 | 24 | 25 | | | | |
| 7:00 Nao 朝ヨガ | 7:00 TAKAKO 朝ヨガ | 7:00 CHIHOCO 朝ヨガ | 7:00 Nari 朝ヨガ | 休 | 9:00 TAKAKO 朝ヨガ | 9:00 Koto リラックスヨガ | | | | |
| 18:30 Nari スタンディングシリーズ | 18:30 Nari トリドローシャバランス | 18:15 TAKAKO コアトレヨガ | 18:00 SAE エアリアルヨガ | | 18:00 Koto リラックスヨガ | 10:00~11:30 YUKI 顔ヨガ WS @高松スタジオ | | | | |
| 19:45 Nari トリドローシャバランス | 19:30 kumi TRX® | 19:30 hitomi 姿勢改善ヨガ | 19:30 hitomi ゆるリラヨガ | | | | | | | |
| 26 | 27 | 28 | 29 | 30 | <div style="border: 2px dashed pink; padding: 10px; text-align: center;"> 11/25 (日) 10:00~11:30 顔ヨガ WS 講師:YUKI 参加費: ¥2800/人 会員様・非会員様もご参加いただけます(^_^) </div> | | | | | |
| 7:00 Nao 朝ヨガ | 7:00 TAKAKO 朝ヨガ | 7:00 CHIHOCO 朝ヨガ | 7:00 Nari 朝ヨガ | | | | | | | |
| 18:15 SAE 肩甲骨ヨガ | 18:30 Nari トリドローシャバランス | | | | | | | | | |
| 19:30 SAE エアリアルヨガ | 19:30 kumi TRX® | 19:30 hitomi 姿勢改善ヨガ | 19:45 Licca TRX® | | | | | | | |