

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><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><b>TRX</b> 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><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><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	<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	1	2	3	4
			<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						
			<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 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				
						10:00~11:30 YUKI 顔ヨガ WS @高松スタジオ				
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					
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	7:00 CHIHOCO 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®						