

2018年 12月和歌山城前スケジュール

MON	Tue	Wed	Thu	Fri	Sat	Sun
<div style="display: flex; justify-content: space-between;"> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; width: 20%;"> <p>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.)</p> </div> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; width: 20%;"> <p>TRX 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</p> </div> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; width: 20%;"> <p>汗を流したい方 しっかり動きたい方にオススメ</p> </div> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; width: 20%;"> <p>エアリアルヨガ ハンモックを使用した空中ヨガ</p> </div> </div>					1	2
					9:00 TAKAKO 朝ヨガ	9:30 misayo スッキリ朝ヨガ
3	4	5	6	7	8	9
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	9:00 CHIHOCO 朝フロー
18:15 SAE 肩甲骨ヨガ	18:30 Nari トリドーシャバランス		18:15 Nao アロマテラピーヨガ		18:00 Koto リラックスヨガ	
19:30 SAE エアリアルヨガ	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®		
10	11	12	13	14	15	16
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	18:30 Nari 開脚前屈			18:30 SAE エアリアルヨガ	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 ヨガ棒	19:30 miki ボディコントロールヨガ	19:45 Licca TRX®		
17	18	19	20	21	22	23
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	9:00 CHIHOCO 朝フロー
18:15 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	18:00 SAE 太陽礼拝		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	19:30 hitomi ゆるリラヨガ	19:45 Licca TRX®		
24	25	26	27	28	29	30
9:00 TAKAKO 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	10:00~ 太陽礼拝 108回 @城前スタジオ ¥1,500	休
		18:15 SAE エアリアルヨガ	18:15 Nao アロマテラピーヨガ			
		19:30 hitomi ヨガ棒	19:30 miki ボディコントロールヨガ	19:45 Licca TRX®		
31	<p>★12/29(土)10:00~ 太陽礼拝108回 和歌山城前スタジオにて 会員様・非会員様もご参加いただけます。</p>					
休						

