

## 2018年 12月四ヶ郷スケジュール

MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT	SUN
<div style="display: flex; justify-content: space-between;"> <div style="background-color: #ffffcc; padding: 5px;">                     お子様連れでの参加が可能なクラスです。                      (毎週月曜・10:30、火曜・13:30、金曜・11:15)                 </div> <div style="background-color: #c8e6c9; padding: 5px;">                     運動量が多いクラス。ヨガに慣れている方が対象です。                 </div> </div>					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10:30 Kana ストレッチヨガ	13:30 CHIHOCO 肩甲骨ヨガ®			9:45 CHIHOCO アドバンスフロー 11:15 misayo リラックスヨガ		
10	11	12	13	14	15	16
10:30 Kana ストレッチヨガ	13:30 CHIHOCO 肩甲骨ヨガ®	9:45 maiko ベーシックヨガ		9:45 CHIHOCO アドバンスフロー 11:15 misayo リラックスヨガ 20:00 CHIHOCO 背骨メンテナンスヨガ		
17	18	19	20	21	22	23
10:30 Kana ストレッチヨガ	13:30 CHIHOCO 肩甲骨ヨガ®	9:45 maiko ベーシックヨガ		9:45 CHIHOCO アドバンスフロー 11:15 TAKAKO リラックスヨガ 20:00 CHIHOCO 背骨メンテナンスヨガ		
24	25	26	27	28	29	30
休		9:45 maiko ベーシックヨガ		11:15 misayo リラックスヨガ 20:00 CHIHOCO 背骨メンテナンスヨガ	10:00~ 太陽礼拝 108回 @城前スタジオ ¥1,500	休
31						
休	★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。					

|