

2019年 1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	8	9	10	11	12	13				
7:00 Nao 朝ヨガ	7:00 TAKAKO 朝ヨガ	7:00 CHIHOCO 朝ヨガ	7:00 TAKAKO 朝ヨガ	7:00 CHIHOCO 朝ヨガ	9:00 TAKAKO 朝ヨガ	9:00 CHIHOCO 朝ヨガフロー				
18:30 Nari 前屈開脚	18:15 CHIHOCO ヨガフロー	18:00 SAE エアリアルヨガ	18:15 Nao アロマテラピーヨガ		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 ヨガ棒	19:30 hitomi 姿勢改善ヨガ	19:45 Licca TRX®						
14	15	16	17	18	19	20				
休	7:00 TAKAKO 朝ヨガ	7:00 CHIHOCO 朝ヨガ	7:00 TAKAKO 朝ヨガ	7:00 CHIHOCO 朝ヨガ	9:00 TAKAKO 朝ヨガ	休				
	18:15 TAKAKO コアトレヨガ	18:00 SAE エアリアルヨガ	18:15 CHIHOCO ヨガフロー							
	19:30 kumi TRX®	19:30 hitomi ヨガ棒	19:30 CHIHOCO リラックスヨガ	19:45 Licca TRX®						
21	22	23	24	25	26	27				
7:00 Nao 朝ヨガ	7:00 TAKAKO 朝ヨガ	7:00 CHIHOCO 朝ヨガ	7:00 TAKAKO 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	18:15 TAKAKO コアトレヨガ	18:00 SAE エアリアルヨガ	18:15 Nao アロマテラピーヨガ		18:00 CHIHOCO リラックスヨガ					
19:30 CHIHOCO TRX®	19:30 kumi TRX®	19:30 hitomi ヨガ棒	19:30 hitomi 姿勢改善ヨガ	19:45 Licca リフレッシュヨガ						
28	29	30	31	<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><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	7:00 CHIHOCO 朝ヨガ	7:00 Nari 朝ヨガ							
18:15 CHIHOCO 肩甲骨®ヨガ	18:30 Nari トリドローシャバランス	18:00 SAE エアリアルヨガ								
19:30 CHIHOCO TRX®	19:30 kumi TRX®	19:30 hitomi ヨガ棒								