

2019年 2月和歌山城前スケジュール

MON	Tue	Wed	Thu	Fri	Sat	Sun				
				1	2	3				
					9:00 TAKAKO 朝ヨガ	9:00 misayo スッキリ朝ヨガ				
					18:00 Koto リラックスヨガ					
				19:45 Licca TRX®						
4	5	6	7	8	9	10				
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 misayo スッキリ朝ヨガ				
18:15 SAE 肩甲骨®ヨガ	18:15 TAKAKO コアトレヨガ	18:15 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 kumi TRX®	19:30 hitomi ヨガ棒	19:30 hitomi 姿勢改善ヨガ	19:45 Licca TRX®						
11	12	13	14	15	16	17				
休	7:00 TAKAKO 朝ヨガ	7:00 CHIHOCO 朝ヨガ	7:00 Nari 朝ヨガ	7:00 CHIHOCO 朝ヨガ	8:00 CHIHOCO 朝ヨガ	9:00 CHIHOCO 朝ヨガフロー				
	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 Nao アロマテラピーヨガ	18:30 SAE エアリアルヨガ	18:00 Koto リラックスヨガ					
	19:30 kumi TRX®	19:30 hitomi ヨガ棒	19:30 hitomi 姿勢改善ヨガ	19:45 Licca TRX®						
18	19	20	21	22	23	24				
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	休				
18:15 CHIHOCO ヨガフロー	18:30 Nari トリドローシャバランス		18:15 hitomi ヨガ棒		18:00 Koto リラックスヨガ					
19:30 CHIHOCO TRX®	19:30 kumi TRX®	19:30 hitomi 姿勢改善ヨガ	19:30 miki ボディコントロール	19:45 Licca リフレッシュヨガ						
25	26	27	28	<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> 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	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
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									
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 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 ヨガフロー	18:15 TAKAKO コアトレヨガ	18:15 SAE エアリアルヨガ	18:15 hitomi 姿勢改善ヨガ							
19:30 CHIHOCO TRX®	19:30 kumi TRX®	19:30 hitomi 姿勢改善ヨガ	19:30 hitomi ヨガ棒							