

2019年 3月和歌山城前スケジュール

MON	Tue	Wed	Thu	Fri	Sat	Sun				
				1	2	3				
<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® ショー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® ショー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		9:00 TAKAKO 朝ヨガ 18:00 Koto リラックスヨガ 19:45 Licca TRX®	休
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® ショー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									
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	10:00~ 前屈・後屈が 好きになるWS	休				
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	19:00~ ハンドスタンド・ ピンチャムラーサナ WS	13:00~ アクロヨガ WS					
19:30 CHIHOCO TRX®	19:30 kumi TRX®	19:30 miki ボディコントロール	19:30 Nao リラックスヨガ		※詳しくはｲﾝｽﾄﾗｸﾀｰまで!					
11	12	13	14	15	16	17				
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				
18:00 SAE 肩甲骨®ヨガ	18:30 Nari トリドーシャバランス		18:15 hitomi 姿勢改善ヨガ							
19:15 SAE エアリアルヨガ	19:30 kumi TRX®	19:30 hitomi ヨガ棒	19:30 Nao リラックスヨガ							
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	休	7:00 CHIHOCO 朝ヨガ	9:00 TAKAKO 朝ヨガ	休				
18:15 TAKAKO 肩甲骨®ヨガ		18:15 SAE エアリアルヨガ			18:00 Koto リラックスヨガ					
19:30 TAKAKO コアトレヨガ	19:30 kumi TRX®	19:30 hitomi 姿勢改善ヨガ		19:45 Licca TRX®						
25	26	27	28	29	30	31				
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	インストラクター 養成講座開講の為、 5月まで毎週日曜 休講となります。				
18:30 Nari スタンディングシリーズ	18:15 TAKAKO コアトレヨガ	18:15 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		19:45 Licca TRX®						