

2019年 4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				
7:00 Nao 朝ヨガ	7:00 takako 朝ヨガ	7:00 CHIHOCO 朝ヨガ	定休日	7:00 CHIHOCO 朝ヨガ	9:00 takako 朝ヨガ	休				
18:15 takako 肩甲骨®ヨガ	18:15 Nao アロマテラピーヨガ	19:30 SAE リラックスヨガ		19:45 Licca TRX®	18:00 Koto リラックスヨガ					
19:30 miki ボディコントロール	19:30 kumi TRX®	8		9	10		11	12	13	14
7:00 Nao 朝ヨガ	7:00 takako 朝ヨガ	7:00 CHIHOCO 朝ヨガ	定休日	7:00 CHIHOCO 朝ヨガ	9:00 takako 朝ヨガ	休				
18:15 CHIHOCO ヨガフロー	18:15 takako コアトレヨガ	18:15 YUKI 肩甲骨®ヨガ		18:30 SAE エアリアルヨガ	18:00 Koto リラックスヨガ					
19:30 CHIHOCO TRX®	19:30 kumi TRX®	19:30 YUKI エアリアルヨガ		19:45 Licca TRX®	15		16	17	18	19
7:00 Nao 朝ヨガ	7:00 takako 朝ヨガ	7:00 CHIHOCO 朝ヨガ	定休日	7:00 CHIHOCO 朝ヨガ	9:00 takako 朝ヨガ	休				
18:15 takako 肩甲骨®ヨガ	18:15 Nao アロマテラピーヨガ	18:15 SAE エアリアルヨガ		19:45 Licca TRX®						
19:30 miki ボディコントロール	19:30 kumi TRX®	19:30 SAE リラックスヨガ		22	23		24	25	26	27
7:00 Nao 朝ヨガ	7:00 takako 朝ヨガ	7:00 CHIHOCO 朝ヨガ	定休日	7:00 CHIHOCO 朝ヨガ	9:00 takako 朝ヨガ	休				
18:15 CHIHOCO ヨガフロー	18:15 takako コアトレヨガ	18:15 SAE 肩甲骨®ヨガ		18:30 SAE エアリアルヨガ	18:00 Koto リラックスヨガ					
19:30 CHIHOCO TRX®	19:30 kumi TRX®	29		30	<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									
休	休									