

2019年 5月和歌山城前スケジュール

MON	Tue	Wed	Thu	Fri	Sat	Sun	
		1	2	3	4	5	
リリース・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		10:00 CHIHOCO ベーシックフロー @高松スタジオ		10:00 SAE ヨガフロー @高松スタジオ		
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	5/1~5/6までのヨガレッスンは、和歌山城前フリー会員様・ヨガデイフリー会員様もご利用いただけます(^^♪ ご予約お待ちしております！					
6	7	8	9	10	11	12	
	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	峯岸道子 特別講座 Michiko Style Flow 13:30~15:30 @高松スタジオ	
	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			
20:15 hitomi ヘルスタイルアップヨガ @高松スタジオ	19:30 kumi TRX [®]	19:30 hitomi ヨガ棒		19:45 Licca TRX [®]			
13	14	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 CHIHOCO ヨガフロー	18:15 Nao アロマセラピーヨガ	18:15 SAE エアリアルヨガ		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 hitomi 姿勢改善ヨガ		19:45 Licca TRX [®]			
20	21	22	23	24	25		26
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 SAE エアリアルヨガ	18:15 takako コアトレヨガ						
19:30 miki ボディコントロールヨガ	19:30 kumi TRX [®]	19:30 hitomi ヨガ棒		19:45 Licca TRX [®]			
27	28	29	30	31			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。
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			
18:15 CHIHOCO ヨガフロー	18:15 Nao アロマセラピーヨガ				19:45 Licca TRX [®]		
19:30 CHIHOCO TRX [®]	19:30 kumi TRX [®]	19:30 hitomi 姿勢改善ヨガ					