

2019年 7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	トライアルクラス 調整中				
	18:15 takako 肩甲骨®ヨガ			18:00 Koto リラックスヨガ						
	19:30 takako コアトレヨガ	19:30 hitomi ヨガ棒		19:45 Licca 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	トライアルクラス 調整中				
				18:00 Koto リラックスヨガ						
18:15 CHIHOCO TRX®	18:15 Nao リラックスヨガ	18:15 SAE エアリアルヨガ		19:45 Licca TRX®						
19:30 CHIHOCO リラックスヨガ	19:30 kumi TRX®	19:30 hitomi 姿勢改善ヨガ								
15	16	17	18	19	20	21				
祝日	7:00 takako 朝ヨガ	7:00 CHIHOCO 朝ヨガ	定休日	7:00 CHIHOCO 朝ヨガ	18:00 Koto リラックスヨガ	トライアルクラス 調整中				
		18:15 SAE エアリアルヨガ		19:45 Licca TRX®						
	19:30 kumi TRX®	19:30 hitomi ヨガ棒								
22	23	24	25	26	27	28				
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	トライアルクラス 調整中				
				18:00 Koto リラックスヨガ						
18:15 CHIHOCO ヨガフロー	18:15 Nao リラックスヨガ	18:15 SAE エアリアルヨガ		19:45 Licca TRX®						
19:30 takako リラックスヨガ	19:30 kumi TRX®	19:30 hitomi 姿勢改善ヨガ								
29	30	31	<table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse; text-align: center;"> <tr> <td style="width: 50%; background-color: #e6f2ff;"> リラックス・リリース (肩こり・腰痛etc.) </td> <td style="width: 50%; background-color: #fff9c4;"> TRX トレーニングシューズをご持参ください </td> </tr> <tr> <td style="background-color: #e6ffe6;"> 汗を流したい方 しっかり動きたい方にオススメです </td> <td style="background-color: #fff9c4;"> 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 (肩こり・腰痛etc.)	TRX 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です	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 (肩こり・腰痛etc.)	TRX 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です	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								
18:15 SAE エアリアルヨガ	18:15 takako 肩甲骨®ヨガ									
19:30 takako コアトレヨガ	19:30 hitomi ヨガフロー									