

2019年 8月和歌山城前スケジュール

MON	Tue	Wed	Thu	Fri	Sat	Sun				
<p>★トライアルクラス ★マークがついているクラスは、フリー会員様は無料で、チケット会員様・非会員様も¥500でお入りいただけます(^_^)是非ご体験ください!</p> <table border="1"> <tr> <td>リックス・リース (肩こり・腰痛etc.)</td> <td>TRX 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 ハモックを使用した空中ヨガ</td> </tr> </table>			リックス・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	エアリアルヨガ ハモックを使用した空中ヨガ	1	2	3	4
リックス・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	エアリアルヨガ ハモックを使用した空中ヨガ									
5			8	9	10	11				
7:00 Nao 朝ヨガ	7:00 takako 朝ヨガ	7:00 ★Anny 朝ヨガ	定休日	7:00 CHIHOCO 朝ヨガ	9:00 takako 朝ヨガ	10:00 ★ほっしー ハタヨガ				
18:15 SAE 肩甲骨®ヨガ	18:15 miki ボディコントロールヨガ	18:15 SAE エアリアルヨガ		18:15 SAE エアリアルヨガ						
19:30 CHIHOCO ヨガフロー	19:30 kumi TRX®	19:30 hitomi 姿勢改善ヨガ		19:45 Licca TRX®						
12	13	14	15	16	17	18				
祝日	休	休	休	休	休	休				
19	20	21	22	23	24	25				
7:00 Nao 朝ヨガ	7:00 takako 朝ヨガ	7:00 ★Anny 朝ヨガ	定休日	7:00 CHIHOCO 朝ヨガ	9:00 takako 朝ヨガ	10:00 ★ほっしー 股関節ヨガ				
18:15 SAE エアリアルヨガ	18:15 ★kumi ボディメンテナンスヨガ			18:15 SAE エアリアルヨガ	18:00 Koto リラックスヨガ					
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®						
26	27	28	29	30	31					
7:00 Nao 朝ヨガ	7:00 takako 朝ヨガ	7:00 ★Anny 朝ヨガ	定休日	7:00 CHIHOCO 朝ヨガ	9:00 takako 朝ヨガ					
18:15 CHIHOCO ヨガフロー	18:15 kumi TRX®				18:00 Koto リラックスヨガ					
19:30 CHIHOCO TRX®	19:30 Nao リラックスヨガ	19:30 hitomi 姿勢改善ヨガ		19:45 Licca TRX®						