2019年 9月和歌山城前スケジュール

MON		Tue		Wed		Thu		Fri		Sat	Sun
											1
2		3		4		5	5 6		7		Q
7:00	Nao	7:00	takako	7:00	↑ ★Anny	<u> </u>	7:00	CHIHOCO	9:00	takako	0
1.00	朝ヨガ	1.00	朝ヨガ	1.00	朝ヨガ		1.00	朝ヨガ	0.00	朝ヨガ	
						定休日					
8:15	CHIHOCO ヨガフロー	18:15 ボディコ	miki ントロールヨガ	18:15	SAE エアリアルヨガ				18:00	Koto リラックスヨガ	
19:30	CHIHOCO	ハフィコ 19:30	kumi	19:30	hitomi		19:30	Licca		ソフタンヘコバ	
0.00	TRX®	10.00	TRX®	10.00	ヨガ棒		10.00	TRX®			
	9	10	0		11	12		13		14	15
7:00	Nao	7:00	takako	7:00	★ Anny		7:00	CHIHOCO	9:00	takako	
	朝ヨガ		朝ヨガ		朝ヨガ			朝ヨガ		朝ヨガ	
						定休日					
8:15	CHIHOCO	18:15	★kumi	18:15	SAE	AL IN L			18:00	Koto	
	ヨガフロー	ボディメ	ンテナンスヨガ		エアリアルヨガ					リラックスヨガ	
9:30	CHIHOCO	19:30	kumi	19:30	hitomi		19:30	Licca			
	TRX®	1	TRX®		参勢改善3ガ 18	19		TRX®		01	22
	10	7:00	takako	7:00	★Anny	19	7:00	CHIHOCO	9:00	takako	
		1.00	朝ヨガ	1.00	朝ヨガ		1.00	朝ヨガ	0.00	朝ヨガ	
						定休日					
	休	18:15	miki ントロールヨガ				18:15	SAE エアリアルヨガ	18:00	★mi-i リラックスヨガ	
		ハティユ 19:30	レールコル kumi	19:30	hitomi		19:30	Licca		リフックスヨル	
		10.00	TRX®	10.00	ヨガ棒		10.00	TRX®			
4	23	2	4		25	26		27		28	29
		7:00	takako	7:00	★Anny		7:00	CHIHOCO	9:00	takako	
			朝ヨガ		朝ヨガ			朝ヨガ		朝ヨガ	
						定休日					
	休	18:15	miki			7C11.	18:15	SAE	18:00	Koto	
		ボディコ	ントロールヨガ					エアリアルヨガ		リラックスヨガ	
		19:30	kumi	19:30	hitomi		19:30	Licca			
	30		TRX®		姿勢改善ヨガ			TRX®		ļ	
7:00	Nao	ŀ									_
.00	NaO 胡コガ							- Γ - ★トラ	イアルク	7ラス	1

朝ヨガ 18:15 miki ボディコントロールヨガ 19:30 リラックスヨガ

リラックス・リリース TRX (肩こり・腰痛etc.) 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 エアリアルヨガ しっかり動きたい方にオススメ ハンモックを使用した空中ヨガ

★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!