

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	6	7	8
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 miki ボディコントロールヨガ	18:15 SAE エアリアルヨガ			18:00 Koto リラックスヨガ	
19:30 CHIHOCO TRX®	19:30 kumi TRX®	19:30 hitomi ヨガ棒			19:30 Licca TRX®	
9	10	11	12	13	14	15
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 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 CHIHOCO TRX®	19:30 kumi TRX®	19:30 hitomi 姿勢改善ヨガ			19:30 Licca TRX®	
16	17	18	19	20	21	22
	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	
休	18:15 miki ボディコントロールヨガ	18:15 hitomi ヨガ棒			18:15 SAE エアリアルヨガ	18:00 ★mi-i リラックスヨガ
	19:30 kumi TRX®				19:30 Licca TRX®	
23	24	25	26	27	28	29
	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	
休	18:15 miki ボディコントロールヨガ	18:15 hitomi 姿勢改善ヨガ			18:15 SAE エアリアルヨガ	18:00 Koto リラックスヨガ
	19:30 kumi TRX®				19:30 Licca TRX®	
30	<div style="display: flex; justify-content: space-between; align-items: center;"> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px;"> <p>リラックス・リリース (肩こり・腰痛etc.) 汗を流したい方 しっかり動きたい方にオススメ</p> </div> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px;"> <p>TRX トレーニングシューズをご持参ください エアリアルヨガ ハンモックを使用した空中ヨガ</p> </div> </div> <div style="margin-top: 10px; text-align: center;"> <p>★トライアルクラス</p> <p>★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> </div>					
7:00 Nao 朝ヨガ						
18:15 miki ボディコントロールヨガ						
19:30 miki リラックスヨガ						