

## 2019年 10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
	7:00 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	
	18:30 kumi TRX®	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 hitomi ヨガ棒		19:30 Licca TRX®		
7	8	9	10	11	12	13
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	18:30 kumi TRX®	18:15 SAE エアリアルヨガ		18:00 Licca 筋トレとヨガ		
19:30 CHIHOCO TRX®	19:30 miki ボディコントロールヨガ	19:30 hitomi 姿勢改善ヨガ		19:15 Licca TRX®		
14	15	16	17	18	19	20
休	7:00 takako 朝ヨガ	7:00 Anny 朝ヨガ	7:00 CHIHOCO 朝ヨガ	休	9:00 takako 朝ヨガ	
	18:30 kumi TRX®	18:15 SAE エアリアルヨガ	18:00 Licca 筋トレとヨガ		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 hitomi ヨガ棒	19:15 Licca TRX®			
21	22	23	24	25	26	27
7:00 Nao 朝ヨガ	休	7:00 Anny 朝ヨガ	7:00 CHIHOCO 朝ヨガ	休	9:00 takako 朝ヨガ	
18:15 CHIHOCO ヨガフロー		18:00 Licca 筋トレとヨガ				
19:30 CHIHOCO TRX®		19:30 hitomi 姿勢改善ヨガ	19:15 Licca TRX®			
28	29	30	31	<div style="border: 2px solid green; padding: 10px; display: inline-block;"> <p><b>★トライアルクラス</b> ★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	7:00 takako 朝ヨガ	7:00 Anny 朝ヨガ	定休日			
18:15 SAE ナチュラルフローヨガ	18:30 kumi TRX®					
19:30 SAE エアリアルヨガ	19:30 takako 肩甲骨®ヨガ	19:30 hitomi ヨガ棒		<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 <b>TRX(45分)</b> トレーニングシューズをご持参ください <b>エアリアルヨガ</b> ハンモックを使用した空中ヨガ</p> </div>		