

2019年 11月和歌山城前スケジュール

MON	Tue	Wed	Thu	Fri	Sat	Sun
				1	2	3
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 TRX(45分) 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			11/7(木) アクロヨガWS ①10:00~ ハド・ビッチャが簡単になるWS ②12:30~ アクロヨガ体験会&タイマッサージ @高松スタジオ ※詳細は各スタジオに掲示中	休	9:00 takako 朝ヨガ 18:00 Koto リラックスヨガ	
4	5	6	7	8	9	10
休	7:00 takako 朝ヨガ 18:30 kumi TRX® 19:30 ほっしー 心・体リセットヨガ	7:00 Anny 朝ヨガ 18:15 SAE エアリアルヨガ 19:30 hitomi ヨガ棒	7:00 CHIHOCO 朝ヨガ 18:00 LiCCA 筋トレとヨガ 19:15 LiCCA TRX®	休	9:00 takako 朝ヨガ 18:00 Koto リラックスヨガ	
11	12	13	14	15	16	17
7:00 Nao 朝ヨガ 18:15 CHIHOCO ヨガフロー 19:30 CHIHOCO TRX®	7:00 takako 朝ヨガ 18:30 kumi TRX® 19:30 ほっしー 心・体リセットヨガ	7:00 Anny 朝ヨガ 18:15 SAE エアリアルヨガ 19:30 hitomi 姿勢改善ヨガ	7:00 CHIHOCO 朝ヨガ 18:00 LiCCA 筋トレとヨガ 19:15 LiCCA TRX®	休	9:00 takako 朝ヨガ	
18	19	20	21	22	23	24
7:00 Nao 朝ヨガ 18:15 SAE 肩甲骨®ヨガ 19:30 SAE エアリアルヨガ	7:00 takako 朝ヨガ 18:30 kumi TRX® 19:30 hitomi ヨガ棒	7:00 Anny 朝ヨガ 19:30 takako リラックスヨガ	7:00 CHIHOCO 朝ヨガ 18:00 LiCCA 筋トレとヨガ 19:15 LiCCA TRX®	休	休	
25	26	27	28	29	30	
7:00 Nao 朝ヨガ 18:15 CHIHOCO ヨガフロー 19:30 CHIHOCO TRX®	7:00 takako 朝ヨガ 18:15 Nao リラックスヨガ 19:30 ほっしー 心・体リセットヨガ	7:00 Anny 朝ヨガ 18:15 SAE エアリアルヨガ 19:30 hitomi 姿勢改善ヨガ	7:00 CHIHOCO 朝ヨガ 18:00 LiCCA 筋トレとヨガ 19:15 LiCCA TRX®	休	9:00 takako 朝ヨガ	