


2019年 12月和歌山城前スケジュール

MON	Tue	Wed	Thu	Fri	Sat	Sun	
		 蓮舞LINE QRコード ■ご予約はこちらから (体験のご予約も可)				1	
リラックス・リリース (肩こり・腰痛etc.)	TRX(45分) 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 ハンモックを使用した空中ヨガ						
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		7:00 CHIHOCO 朝ヨガ	9:00 takako 朝ヨガ		
18:15 SAE 肩甲骨®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 SAE エアリアルヨガ	19:30 ほっしー 心・体リラックスヨガ	19:30 hitomi ヨガ棒	19:15 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		7:00 CHIHOCO 朝ヨガ	9:00 SAE 朝ヨガ		
18:15 CHIHOCO ヨガフロー	18:30 kumi TRX®		18:00 Licca 筋トレとヨガ				
19:30 CHIHOCO TRX®	19:30 Nao リラックスヨガ	19:30 hitomi ヨガ棒	19:15 Licca TRX®				
16	17	18	19	20	21	22	
7:00 Nao 朝ヨガ	7:00 takako 朝ヨガ	7:00 Anny 朝ヨガ		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		18:00 Koto リラックスヨガ		
19:30 CHIHOCO TRX®	19:30 ほっしー 心・体リラックスヨガ	19:30 YUMI ゆるヨガベーシック	19:15 Licca TRX®				
23	24	25	26	27	28	29	
7:00 Nao 朝ヨガ	7:00 takako 朝ヨガ	7:00 Anny 朝ヨガ		7:00 CHIHOCO 朝ヨガ	10:00~ 太陽礼拝108回 @高松スタジオ ¥1500/1人		
18:15 SAE 肩甲骨®ヨガ	18:30 kumi ボディメンテナンスヨガ		18:00 Licca 筋トレとヨガ				
19:30 SAE エアリアルヨガ		19:30 hitomi 姿勢改善ヨガ	19:15 Licca TRX®				
30	31						
休	休						