


2020年 1月和歌山城前スケジュール

MON	Tue	Wed	Thu	Fri	Sat	Sun
		1	2	3	4	5
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	休	休	休	休	休
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 ハモックを使用した空中ヨガ					
6	7	8	9	10	11	12
	7:00 Nao 朝ヨガ	7:00 Anny 朝ヨガ		7:00 CHIHOCO 朝ヨガ	9:00 takako 朝ヨガ	
18:30 SAE ナチュラルフローヨガ	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 ほっしー 楽しいリラックスヨガ	19:30 hitomi ヨガ棒	19:15 Licca TRX®			
13	14	15	16	17	18	19
	7:00 Nao 朝ヨガ	7:00 Anny 朝ヨガ		7:00 CHIHOCO 朝ヨガ	9:00 takako 朝ヨガ	
休	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 ほっしー 楽しいリラックスヨガ	19:30 hitomi ヨガ棒	19:15 Licca TRX®			
20	21	22	23	24	25	26
	7:00 Nao 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 楽しいリラックスヨガ	19:30 hitomi 姿勢改善ヨガ	19:15 Licca TRX®			
27	28	29	30	31	 <p>蓮舞LINE QRコード ▼ご予約はこちらから (体験のご予約も可)</p>	
	7:00 Nao 朝ヨガ	7:00 Anny 朝ヨガ		7:00 CHIHOCO 朝ヨガ		
18:15 SAE 肩甲骨®ヨガ	18:30 kumi TRX®		18:15 Nao 温活ヨガ			
19:30 SAE エアリアルヨガ	19:30 Nao リラックスヨガ	19:30 hitomi 姿勢改善ヨガ	19:30 Nao リラックスヨガ			