


2020年 2月和歌山城前スケジュール

MON	Tue	Wed	Thu	Fri	Sat	Sun
					1	2
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		 蓮舞LINE QRコード 予約はこちらから (体験のご予約も可)		9:00 takako 朝ヨガ	
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					
3	4	5	6	7	8	9
	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 SAE 肩甲骨®ヨガ	18:30 kumi TRX®		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 楽しいリラックスヨガ	19:30 hitomi ヨガ棒	19:15 Licca TRX®			
10	11	12	13	14	15	16
	休	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		18:15 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 hitomi 姿勢改善ヨガ	19:15 Licca TRX®			
17	18	19	20	21	22	23
	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 SAE エアリアルヨガ	18:30 kumi TRX®		18:00 Licca 筋トレとヨガ			
19:30 miki ボディコントロールヨガ	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®			
24	25	26	27	28	29	
休	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 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 Nao リラックスヨガ	19:30 hitomi 姿勢改善ヨガ	19:15 Licca TRX®			