

2020年 3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	8
	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			
19:30 CHIHOCO TRX®	19:30 ほっしー 楽しいリラックスヨガ	19:30 Anny バイシクヨガフロー	19:15 Licca TRX®			
9	10	11	12	13	14	15
	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 Anny バイシクヨガフロー	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 Anny 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®			
16	17	18	19	20	21	22
	7:00 Nao 朝ヨガ	7:00 Anny 朝ヨガ		休	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®			
23	24	25	26	27	28	29
	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 Anny バイシクヨガフロー	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 Anny リラックスヨガ	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®			
30	31					
	7:00 Nao 朝ヨガ					
18:15 Anny バイシクヨガフロー	18:30 kumi TRX®					
19:30 Anny リラックスヨガ	19:30 ほっしー 楽しいリラックスヨガ					

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 ハモックを使用した空中ヨガ



蓮舞LINE QRコード
 〓ご予約はこちらから
 (体験のご予約も可)