


2020年 4月和歌山城前スケジュール

MON	Tue	Wed	Thu	Fri	Sat	Sun				
 <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>		1	2	3	4	5				
		7:00 Anny 朝ヨガ		7:00 CHIHOCO 朝ヨガ						
		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 hitomi ヨガ棒	19:15 Licca TRX®							
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 CHIHOCO 朝ヨガ					
18:15 Anny ハイシックヨガフロー		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 姿勢改善ヨガ	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 CHIHOCO 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 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 CHIHOCO 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 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®							
27	28	29	30	<table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <tr> <td style="text-align: center;"> リラックス・リリース (肩こり・腰痛etc.) </td> <td style="text-align: center;"> TRX(45分) トレーニングシューズをご持参ください </td> </tr> <tr> <td style="text-align: center;"> 汗を流したい方 しっかり動きたい方にオススメ </td> <td style="text-align: center;"> エアリアルヨガ ハンモックを使用した空中ヨガ </td> </tr> </table>			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
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									
	7:00 Nao 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 ほっしー 楽しいリラックスヨガ		19:15 Licca TRX®							