

月	火	水	木	金	土	日
1月より木曜日の朝レッスン開始します「ハタヨガ」・・・ 癒しの「リフレクソロジー」開始します。 主に足裏の特定部位を押せば、身体の特定位位に変化が起こるという考えに基づき疲労改善などを行う療法です。 足が軽くなるのはもちろん、内臓の不調も整えます！ (カウンセリング・フットバス・施術など) 今ならお得な体験キャンペーン！ 4,500円⇒4,000円 体験キャンペーンはお一人一回です。 ※このメニューはパーソナル(個人レッスン)です。 フリー券・回数券では利用できません。 【当日のキャンセルはご遠慮ください】ご予約も前日まで			4	5	6	7
			リフレクソロジー 13:00~14:00	ピラティス 09:30~10:45 グラヴィティヨガ 11:15~12:30 脂肪燃焼トランポリン 13:00~14:00 リフレクソロジー 14:30~15:30	ハタヨガ 09:30~10:45 ピラティス 11:15~12:30 【米プラザ】 ハタヨガ 14:15~15:30	シルクサスペンション 09:30~10:30 脂肪燃焼トランポリン 11:00~12:00 ハタヨガ 13:00~14:15
			リフレクソロジー 14:30~15:30			
			リフレクソロジー 18:30~19:30			
			ピラティス 20:00~21:15			
8(祝)	9	10	11	12	13	14
ピラティス 09:30~10:45 シルクサスペンション 11:15~12:15 ハタヨガ 12:45~14:00 リフレクソロジー 18:45~19:45 アナトミック骨盤ヨガ 20:00~21:15		陰ヨガ 09:30~10:45 美ボディピラティス 11:15~12:30 陰ヨガ 20:00~21:15	ハタヨガ 09:30~10:45 リフレクソロジー 11:15~12:15 ハタヨガ@旧大津公会堂 18:30~19:40 シルクサスペンション 20:00~21:00	ピラティス 09:30~10:45 グラヴィティヨガ 11:15~12:30 脂肪燃焼トランポリン 13:00~14:00 リフレクソロジー 14:30~15:30	陰陽ヨガ 09:30~10:45 シルクサスペンション 11:15~12:15 【米プラザ】 陰陽ヨガ 14:15~15:30	
15	16	17	18	19	20	21
ピラティス 09:30~10:45 シルクサスペンション 11:15~12:15 ハタヨガ 12:45~14:00 アナトミック骨盤ヨガ 20:00~21:15		ハタヨガ 09:30~10:45 シルクサスペンション 11:15~12:15 ハタヨガ 20:00~21:15	ハタヨガ 09:30~10:45 リフレクソロジー 11:15~12:15 ピラティス 20:00~21:15	ピラティス 09:30~10:45 グラヴィティヨガ 11:15~12:30 脂肪燃焼トランポリン 13:00~14:00 【米プラザ】 ピラティス 14:15~15:30	ピラティス 09:30~10:45 グラヴィティヨガ 11:15~12:30 【米プラザ】 ピラティス 14:15~15:30	シルクサスペンション 09:30~10:30 脂肪燃焼トランポリン 11:00~12:00 ハタヨガ 13:00~14:15
22	23	24	25	26	27	28
ピラティス 09:30~10:45 シルクサスペンション 11:15~12:15 ハタヨガ 12:45~14:00 リフレクソロジー 18:45~19:45 アナトミック骨盤ヨガ 20:00~21:15		陰ヨガ 09:30~10:45 美ボディピラティス 11:15~12:30 陰ヨガ 20:00~21:15	ハタヨガ 09:30~10:45 リフレクソロジー 11:15~12:15 ハタヨガ@旧大津公会堂 18:30~19:40 シルクサスペンション 20:00~21:00	ピラティス 09:30~10:45 グラヴィティヨガ 11:15~12:30 脂肪燃焼トランポリン 13:00~14:00 リフレクソロジー 14:30~15:30	グラヴィティヨガ 09:30~10:45 脂肪燃焼トランポリン 11:15~12:15 【米プラザ】 グラヴィティヨガ 14:15~15:30	シルクサスペンション 09:30~10:30 【旧大津公会堂】イベントレッスン タイ古式マッサージ 3時間ワークショップ 14:00~17:00
29	30	31	1月のイベントレッスンはDavid先生の「タイ古式マッサージ・3時間ワークショップ」 2人ヨガとも言われる究極のマッサージを、熟練の先生から直接ご指導して頂きます。 浜大津で超一流のレッスンが受講できるチャンスです！【定員12名】 受講料:5,500円(スマイルチケット使用で5,000円) 事前にご予約ください(レギュラーレッスン、イベントレッスンとも) 電話 077-535-6189 メール yogaroomowl@gmail.com インターネット予約 http://airrsv.net/yogaroomowl/calendar			
ピラティス 09:30~10:45 シルクサスペンション 11:15~12:15 ハタヨガ 12:45~14:00 リフレクソロジー 18:45~19:45 アナトミック骨盤ヨガ 20:00~21:15		ハタヨガ 09:30~10:45 シルクサスペンション 11:15~12:15 ハタヨガ 20:00~21:15				