

月	火	水	木	金	土	日
2	3	4	5	6	7	8
ピラティス 09:30~10:45		陰ヨガ 09:30~10:45	ハタヨガ 09:30~10:45	ピラティス 09:30~10:45	ハタヨガ 09:30~10:45	シルクサスペンション 09:30~10:30
シルクサスペンション 11:15~12:15				グラヴィティヨガ 11:15~12:30		脂肪燃焼トランポリン 11:00~12:00
ハタヨガ 12:45~14:00				脂肪燃焼トランポリン 13:00~14:00		ハタヨガ 13:00~14:15
					【米プラザ】 ハタヨガ 15:15~16:30	
アナトミック骨盤ヨガ 20:00~21:15		陰ヨガ 20:00~21:15	シルクサスペンション 20:00~21:00			
9	10	11	12	13	14	15
		ハタヨガ 09:30~10:45	ハタヨガ 09:30~10:45	ピラティス 09:30~10:45	美ボディピラティス 09:30~10:45	シルクサスペンション 09:30~10:30
		シルクサスペンション 11:15~12:15		グラヴィティヨガ 11:15~12:30		脂肪燃焼トランポリン 11:00~12:00
				脂肪燃焼トランポリン 13:00~14:00		
					【米プラザ】 美ボディピラティス 14:15~15:30	
		ハタヨガ 20:00~21:15	ピラティス 20:00~21:15			【唐崎】イベントレッスン フリースタイルヨガ 16:00~17:30
16	17	18	19	20	21	22
ピラティス 09:30~10:45		陰ヨガ 09:30~10:45	ハタヨガ 09:30~10:45	ピラティス 09:30~10:45	陰陽ヨガ 09:30~10:45	シルクサスペンション 09:30~10:30
シルクサスペンション 11:15~12:15		美ボディピラティス 11:15~12:30		グラヴィティヨガ 11:15~12:30		脂肪燃焼トランポリン 11:00~12:00
ハタヨガ 12:45~14:00				脂肪燃焼トランポリン 13:00~14:00		ハタヨガ 13:00~14:15
					【米プラザ】 陰陽ヨガ 14:15~15:30	
アナトミック骨盤ヨガ 20:00~21:15		ハタヨガ 20:00~21:15	シルクサスペンション 20:00~21:00			
23	24	25	26	27	28	29(祝日)
ピラティス 09:30~10:45		ハタヨガ 09:30~10:45	ハタヨガ 09:30~10:45	ピラティス 09:30~10:45	グラヴィティヨガ 09:30~10:45	
シルクサスペンション 11:15~12:15		シルクサスペンション 11:15~12:15		グラヴィティヨガ 11:15~12:30		【唐崎】イベントレッスン タイ古式マッサージ&ピラティス 11:00~13:00
ハタヨガ 12:45~14:00				脂肪燃焼トランポリン 13:00~14:00		
			ハタヨガ 18:30~19:40		【米プラザ】 グラヴィティヨガ 14:15~15:30	【唐崎】イベントレッスン タイ古式マッサージ&ピラティス 14:00~16:00
アナトミック骨盤ヨガ 20:00~21:15		ハタヨガ 20:00~21:15	ピラティス 20:00~21:15			
30(休日)	<p>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)</p> <p>電話 077-535-6189</p> <p>メール yogaroomowl@gmail.com</p> <p>インターネット予約 http://airrsv.net/yogaroomowl/calendar</p>					
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						

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>