

月	火	水	木	金	土	日
					1	2
事前にご予約ください。 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					グラヴィティヨガ 09:30~10:45	シルクサスペンション 09:30~10:30
						ハタヨガ 11:00~12:15
					【スペシャルレッスンのお知らせ！】 ピラティスで知る自分の体。 上野典子マスタートレーナー 13:30~15:00 山科なぎ辻 ※回数券1回分+1,080円 ※その後、ピラティスインストラクター養成講座の無料説明会があります(30分程度)	
3	4	5	6	7	8	9
ピラティス 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
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		【米プラザ】 ハタヨガ 15:15~16:30	
10	11	12	13	14	15	16
陰ヨガ 09:30~10:45		ピラティス 09:30~10:45		ハタヨガ 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
		脂肪燃焼トランポリン 11:15~12:15		シルクサスペンション 11:15~12:15		ハタヨガ 11:00~12:15
アナトミック骨盤ヨガ 20:00~21:15			ピラティス 20:00~21:15	ハタヨガ 20:00~21:15	【米プラザ】 陰陽ヨガ 15:15~16:30	
17(祝)	18	19	20	21	22	23
ピラティス 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
			シルクサスペンション 20:00~21:00		【米プラザ】 美ボディピラティス 15:15~16:30	
24(祝)	25	26	27	28	29	30
陰ヨガ 09:30~10:45		ピラティス 09:30~10:45		ハタヨガ 09:30~10:45	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		シルクサスペンション 11:15~12:15		
		陰ヨガ 20:00~21:15	ピラティス 20:00~21:15	ハタヨガ 20:00~21:15	【米プラザ】 グラヴィティヨガ 15:15~16:30	