

月	火	水	木	金	土	日
1	2	3	4	5	6	7
ピラティス 09:30~10:45		ハタヨガ 09:30~10:45	美ボディピラティス 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		ハタヨガ 11:00~12:15
					【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		ハタヨガ 20:00~21:15	シルクサスペンション 20:00~21:00			
8(祝)	9	10	11	12	13	14
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	ハタヨガ 09:30~10:45	※開講の場合は、 1日に追加発表します。
		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			
15	16	17	18	19	20	21
ピラティス 09:30~10:45			美ボディピラティス 09:30~10:45	ピラティス 09:30~10:45	陰陽ヨガ 09:30~10:45	!スペシャルレッスンのお知らせ! フロースタイルピラティス&ヨガ 松本弘美先生 14:00~15:15 山科なぎさ ※回数券1回分+1,080円 「マントラ」ワークショップ Manu先生 16:00~17:30 山科なぎさ ※3500円(スマイルチケット可)
				グラヴィティヨガ 11:15~12:30		
					【米プラザ】 陰陽ヨガ 15:15~16:30	
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			
22	23	24	25	26	27	28
		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	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
		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	脂肪燃焼トランポリン 11:15~12:15	ハタヨガ 11:00~12:15
					【米プラザ】 グラヴィティヨガ 15:15~16:30	
		陰ヨガ 20:00~21:15	ピラティス 20:00~21:15	シルクサスペンション 20:00~21:00		
29	30	31	☆木曜 朝レッスン開始します。 9:30~10:45 ピラティス または 美ボディピラティス すべてのレッスン 事前にご予約ください。 電話 077-535-6189 メール yogaroomowl@gmail.com 【重要なお知らせ】 スタジオのヨガマット交換に伴い、ヨガマットは10月1日より1レッスン100円の 有料レンタルとなります。(シルクサスペンションも同様、トランポリンは対象外) ヨガマットをお持ちの方はご持参ください。			
陰ヨガ 09:30~10:45		ハタヨガ 09:30~10:45				
		脂肪燃焼トランポリン 11:15~12:15				
アナトミック骨盤ヨガ 20:00~21:15		ハタヨガ 20:00~21:15				