




月	火	水	木	金	土	日		
新しいインストラクターです。よろしくお願ひ致します。  NATSUKO 月曜「代謝アップヨガ」  YOKO 水曜「ヴィンヤサヨガ」  akichiyu 土曜「美☆姿勢ヨガ」 (第2週と第4週)			1	2	3(祝)	4		
			美ボディピラティス 09:30~10:45 Morihiko	ピラティス 09:30~10:45 Toyoko	陰陽ヨガ 09:30~10:45 Toyoko	シルクサスペンション 20:00~21:00 Toyoko		シルクサスペンション 09:30~10:30 Morihiko
				グラヴィティヨガ 11:15~12:30 Toyoko				脂肪燃焼トランポリン 11:00~12:00 Morihiko
5	6	7	8	9	10	11		
代謝アップヨガ 09:30~10:45 NATSUKO		ヴィンヤサヨガ 09:30~10:45 YOKO	ピラティス 09:30~10:45 Morihiko	ハタヨガ 09:30~10:45 Toyoko	美☆姿勢ヨガ 09:30~10:45 akichiyu	シルクサスペンション 09:30~10:30 Toyoko		
		シルクサスペンション 11:15~12:15 Morihiko		シルクサスペンション 11:15~12:15 Toyoko	脂肪燃焼トランポリン 11:15~12:15 Morihiko	ハタヨガ 11:00~12:15 Toyoko		
					【米ブラザ】 美ボディピラティス 15:15~16:30 Morihiko			
アナトミック骨盤ヨガ 20:00~21:15 Morihiko		Yinヨガ 20:00~21:15 Toyoko	ピラティス 20:00~21:15 Toyoko					
12	13	14	15	16	17	18		
代謝アップヨガ 09:30~10:45 NATSUKO		ヴィンヤサヨガ 09:30~10:45 YOKO	美ボディピラティス 09:30~10:45 Morihiko		美ボディピラティス 09:30~10:45 Morihiko	シルクサスペンション 09:30~10:30 Toyoko		
		脂肪燃焼トランポリン 11:15~12:15 Morihiko	シルクサスペンション 11:15~12:15 Morihiko			脂肪燃焼トランポリン 11:00~12:00 Toyoko		
					【米ブラザ】 ハタヨガ 15:15~16:30 Morihiko	【スペシャルレッスンのお知らせ】 たのしい韓国語ヨガ 姜明淑 15:00~16:15 山科なぎさ ※回数券1回+1080円		
	シルクサスペンション 20:00~21:00 Morihiko	ハタヨガ 20:00~21:15 Toyoko						
19	20	21	22	23(祝)	24	25		
代謝アップヨガ 09:30~10:45 NATSUKO		ハタヨガ 09:30~10:45 Morihiko	ピラティス 09:30~10:45 Morihiko		美☆姿勢ヨガ 09:30~10:45 akichiyu	シルクサスペンション 09:30~10:30 Morihiko		
		シルクサスペンション 11:15~12:15 Morihiko	グラヴィティヨガ 11:15~12:30 Morihiko		脂肪燃焼トランポリン 11:15~12:15 Toyoko	ハタヨガ 11:00~12:15 Morihiko		
					【米ブラザ】 陰陽ヨガ 15:15~16:30 Toyoko			
アナトミック骨盤ヨガ 20:00~21:15 Morihiko		Yinヨガ 20:00~21:15 Toyoko	ピラティス 20:00~21:15 Toyoko					
26	27	28	29	30	ご予約ください(前日20時まで、米ブラザ3日前まで) TEL 077-535-6189 ✉ yogaroomowl@gmail.com web http://airrvs.net/yogaroomowl/calendar			
代謝アップヨガ 09:30~10:45 NATSUKO		ヴィンヤサヨガ 09:30~10:45 YOKO	美ボディピラティス 09:30~10:45 Morihiko	ハタヨガ 09:30~10:45 Toyoko				
		脂肪燃焼トランポリン 11:15~12:15 Morihiko		シルクサスペンション 11:15~12:15 Toyoko				
			ハタヨガ 20:00~21:15 Toyoko	シルクサスペンション 20:00~21:00 Toyoko				
				インドハタヨガ 20:00~21:15 Morihiko				