

月	火	水	木	金	土	日
					1	2
ご予約ください(前日20時まで、米プラザ3日前まで) Tel 077-535-6189 ✉ yogaroomowl@gmail.com web http://airrsv.net/yogaroomowl/calendar					陰陽ヨガ 09:30~10:45 Toyoko	
						シルクサスペンション 11:00~12:00 Morihiko
					【米プラザ】 美ボディピラティス 15:15~16:30 Toyoko	脂肪燃焼トランポリン 12:30~13:30 Morihiko
3	4	5	6	7	8	9
代謝アップヨガ 09:30~10:45 NATSUOKO		ヴィンヤサヨガ 09:30~10:45 YOKO	ピラティス 09:30~10:45 Morihiko	ピラティス 09:30~10:45 Toyoko	美☆姿勢ヨガ 09:30~10:45 akichiyo	
		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 Toyoko	シルクサスペンション 11:15~12:15 Toyoko	
					【米プラザ】 陰陽ヨガ 15:15~16:30 Toyoko	
	インドハタヨガ 20:00~21:15 Morihiko	Yinヨガ 20:00~21:15 Toyoko	ピラティス 20:00~21:15 Toyoko			
10	11	12	13	14	15	16
代謝アップヨガ 09:30~10:45 NATSUOKO		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	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 Morihiko
		脂肪燃焼トランポリン 11:15~12:15 Toyoko		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 11:00~12:00 Morihiko
			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	【米プラザ】 ハタヨガ 15:15~16:30 Morihiko	
17	18	19	20	21	22	23
代謝アップヨガ 09:30~10:45 NATSUOKO		ヴィンヤサヨガ 09:30~10:45 YOKO	ピラティス 09:30~10:45 Morihiko	ピラティス 09:30~10:45 Toyoko	美☆姿勢ヨガ 09:30~10:45 akichiyo	
		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 Toyoko	シルクサスペンション 11:15~12:15 Toyoko	
					【米プラザ】 美ボディピラティス 15:15~16:30 Toyoko	
		ハタヨガ 20:00~21:15 Toyoko	ピラティス 20:00~21:15 Toyoko	インドハタヨガ 20:00~21:15 Morihiko		
24(休日)	25	26	27	28	29	30
代謝アップヨガ 09:30~10:45 NATSUOKO		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		
			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		
		Yinヨガ 20:00~21:15 Toyoko				
						今年もお世話になりました。 m(_)_m 2019年のレッスンは 1月4日から開始 予定です。