

2019年10月 レッスンスケジュール【唐崎&米プラザ】

Yoga & Pilates & SilkSuspension ヨガルームアウル

月	火	水	木	金	土	日
	1	2 ヴァンヤサヨガ 09:30~10:45 YOKO	3 ピラティス 09:30~10:45 Morihiro	4 ピラティス 09:30~10:45 Toyoko	5 美ボディピラティス 09:30~10:45 Morihiro	6 巡り美人ヨガ 09:30~10:45 Toyoko
			シルクサスペンション 11:15~12:15 Morihiro	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 Morihiro	
					【米プラザ】 グラヴィティヨガ 15:15~16:30 Morihiro	
7	8	9 ヴァンヤサヨガ 09:30~10:45 YOKO	10 ピラティス 09:30~10:45 Morihiro	11 ピラティス 09:30~10:45 Morihiro	12 美☆姿勢ヨガ 09:30~10:45 akichiyo	13 巡り美人ヨガ 09:30~10:45 Toyoko
自分軸を整えるヨガ 09:30~10:45 NOEL			シルクサスペンション 11:15~12:15 Morihiro	グラヴィティヨガ 11:15~12:30 Morihiro		
脂肪燃焼トランポリン 19:00~20:00 Morihiro						
14(祝)	15	16 ヴァンヤサヨガ 09:30~10:45 YOKO	17 ピラティス 09:30~10:45 Morihiro	18 ピラティス 09:30~10:45 Toyoko	19 グラヴィティヨガ 09:30~10:45 Morihiro	20
巡り美人ヨガ 09:30~10:45 Toyoko			シルクサスペンション 11:15~12:15 Morihiro	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 Morihiro	
シルクサスペンション 16:00~17:00 Morihiro					【米プラザ】 美ボディピラティス 15:15~16:30 Morihiro	
21	22(休日)	23 ハタヨガ 09:30~10:45 Morihiro	24 ピラティス 09:30~10:45 Morihiro	25 ピラティス 09:30~10:45 Toyoko	26 美☆姿勢ヨガ 09:30~10:45 akichiyo	27 巡り美人ヨガ 09:30~10:45 Toyoko
巡り美人ヨガ 09:30~10:45 Toyoko			シルクサスペンション 11:15~12:15 Morihiro	グラヴィティヨガ 11:15~12:30 Toyoko		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 16:00~17:00 Morihiro					
脂肪燃焼トランポリン 19:00~20:00 Morihiro						
28	29	30 ヴァンヤサヨガ 09:30~10:45 YOKO	31 ピラティス 09:30~10:45 Morihiro	レッスンは予約制です。 ・唐崎の予約受付は前日20時まで ・米プラザの予約受付は水曜日まで (米プラザのみ3名様以上で開講) Tel 077-535-6189 ✉ yogaroomowl@gmail.com web予約↓ http://airrsv.net/yogaroomowl/calendar		
自分軸を整えるヨガ 09:30~10:45 NOEL			シルクサスペンション 11:15~12:15 Morihiro			