

2020年 3月 グループ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

日	月	火	水	木	金	土
1 巡り美人ヨガ 09:30~10:45 Toyoko	2 自分軸を整えるヨガ 09:30~10:45 NOEL	3	4 ヴィンヤサヨガ 09:30~10:45 YOKO	5 ピラティス 09:30~10:45 Morihiro	6 ピラティス 09:30~10:45 Toyoko グラヴィティヨガ 11:15~12:30 Toyoko	7 美☆姿勢ヨガ 09:30~10:45 akichiyo 美ボディピラティス 11:15~12:30 Morihiro 【米プラザ】 美ボディピラティス 15:15~16:30 Morihiro
8 巡り美人ヨガ 09:30~10:45 Toyoko	9 自分軸を整えるヨガ 09:30~10:45 NOEL	10	11 ヴィンヤサヨガ 09:30~10:45 YOKO	12 ピラティス 09:30~10:45 Morihiro	13 ピラティス 09:30~10:45 Toyoko グラヴィティヨガ 11:15~12:30 Toyoko	14 美ボディピラティス 09:30~10:45 Morihiro
15 巡り美人ヨガ 09:30~10:45 Toyoko	16 自分軸を整えるヨガ 09:30~10:45 NOEL	17 ピラティス 09:30~10:45 Morihiro	18 ヴィンヤサヨガ 09:30~10:45 YOKO	19 ピラティス 09:30~10:45 Morihiro	20(祝)	21 美☆姿勢ヨガ 09:30~10:45 akichiyo 美ボディピラティス 11:15~12:30 Morihiro 【米プラザ】 グラヴィティヨガ 15:15~16:30 Morihiro
22	23 自分軸を整えるヨガ 09:30~10:45 NOEL	24	25 ヴィンヤサヨガ 09:30~10:45 YOKO	26 ピラティス 09:30~10:45 Morihiro	27 ピラティス 09:30~10:45 Toyoko グラヴィティヨガ 11:15~12:30 Toyoko	28 グラヴィティヨガ 09:30~10:45 Morihiro シルクサスペンション 11:15~12:15 Morihiro
29 巡り美人ヨガ 09:30~10:45 Toyoko	30	31 ピラティス 09:30~10:45 Morihiro	<p>グループ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)</p> <p>TEL 077-535-6189 ✉ yogaroomowl@gmail.com web予約↓ http://airrsv.net/yogaroomowl/calendar</p> <p>タイ古式マッサージ・パーソナルトレーニングは時間帯指定の予約制 電話またはメールでリクエストください。対応の後、決定となります</p>			