

2020年 9月 グループレッスンスケジュール【ヨガルームアウル唐崎&米プラザ】

日	月	火	水	木	金	土
		1	2	3	4	5
☆お知らせ☆ 2人一緒に、リクエスト開講受付できます。 ・シルクサスペンション、 ・バンジーフィットネス、 ・マスターストレッチ …が対象 *現在、通常料金で受付しています。 会員様、会員外の方ともOK 会員様…回数券利用可 (フリーチケットは内1名利用可) 会員外の方…体験利用可			ハタヨガ 09:30~10:45 Morihiko	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
			美脚マスターストレッチ 11:15~11:55 Toyoko	シルクサスペンション 11:15~12:15 Morihiko	美脚マスターストレッチ 11:15~11:55 Toyoko	
6	7	8	9	10	11	12
シルクサスペンション 09:30~10:30 Toyoko	自分軸を整えるヨガ 09:30~10:45 NOEL		ハタヨガ 09:30~10:45 Morihiko	ピラティス 09:30~10:45 Morihiko	ピラティス 09:30~10:45 Toyoko	美ボディピラティス 09:30~10:45 Morihiko
美脚マスターストレッチ 11:00~11:40 Toyoko		バンジーフィットネス 11:15~11:55 Morihiko	美脚マスターストレッチ 11:15~11:55 Toyoko	シルクサスペンション 11:15~12:15 Morihiko	美脚マスターストレッチ 11:15~11:55 Toyoko	バンジーフィットネス 11:15~11:55 Morihiko
						【米プラザ】 グラヴィティヨガ 15:15~16:30 Morihiko
13	14	15	16	17	18	19
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		ハタヨガ 09:30~10:45 Morihiko	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
	バンジーフィットネス 11:15~11:55 Morihiko		美脚マスターストレッチ 11:15~11:55 Toyoko	シルクサスペンション 11:15~12:15 Morihiko	美脚マスターストレッチ 11:15~11:55 Toyoko	美ボディピラティス 11:15~12:30 Morihiko
20	21(祝)	22(祝)	23	24	25	26
巡り美人ヨガ 09:30~10:45 Toyoko		シルクサスペンション 09:30~10:30 Morihiko	ハタヨガ 09:30~10:45 Morihiko	ピラティス 09:30~10:45 Morihiko	ピラティス 09:30~10:45 Toyoko	美ボディピラティス 09:30~10:45 Morihiko
美脚マスターストレッチ 11:15~11:55 Toyoko		バンジーフィットネス 11:00~11:40 Morihiko	美脚マスターストレッチ 11:15~11:55 Toyoko	シルクサスペンション 11:15~12:15 Morihiko	美脚マスターストレッチ 11:15~11:55 Toyoko	バンジーフィットネス 11:15~11:55 Morihiko
						【米プラザ】 美ボディピラティス 15:15~16:30 Morihiko
27	28	29	30	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 (米プラザでのレッスンは3名様以上で開講) TEL 077-535-6189 ☒ yogaroomowl@gmail.com web予約 http://airrsv.net/yogaroomowl/calendar *美☆姿勢ヨガ(土曜日)は予約人数が1名~2名の場合、 インストラクターを変更し、他のヨガレッスンに変更します。		
	自分軸を整えるヨガ 09:30~10:45 NOEL		ハタヨガ 09:30~10:45 Morihiko			
	バンジーフィットネス 11:15~11:55 Morihiko		美脚マスターストレッチ 11:15~11:55 Toyoko			
		14:00~17:00 ふみふみ楽健法 講習会 *講習会は別料金				