

2020年10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
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。				1	2	3
				プラティス 09:30~10:45 Morihiko	プラティス 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	美脚マスターストレッチ 11:15~11:55 Toyoko	美ボディプラティス 11:15~12:30 Morihiko
4	5	6	7	8	9	10
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		プラティス 09:30~10:45 Morihiko	プラティス 09:30~10:45 Toyoko	美ボディプラティス 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			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
11	12	13	14	15	16	17
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		プラティス 09:30~10:45 Morihiko	プラティス 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	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	美ボディプラティス 11:15~12:30 Morihiko
18	19	20	21	22	23	24
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	プラティス 09:30~10:45 Toyoko	プラティス 09:30~10:45 Morihiko		美ボディプラティス 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	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		バンジーフィットネス 11:15~11:55 Morihiko
						【米プラザ】 美ボディプラティス 15:15~16:30 Morihiko
25	26	27	28	29	30	31
	自分軸を整えるヨガ 09:30~10:45 NOEL	ハタヨガ 09:30~10:45 Morihiko	プラティス 09:30~10:45 Toyoko	プラティス 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	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		
		13:00~16:00 ふみふみ楽健法 講習会 *講習会は別料金				