

2020年11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(祝)	4	5	6	7
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 Morihiro		ピラティス 09:30~10:45 Morihiro	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 Morihiro		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 Morihiro	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 Morihiro
						【米プラザ】 グラヴィティヨガ 15:15~16:30 Morihiro
8	9	10	11	12	13	14
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 Morihiro	ピラティス 09:30~10:45 Morihiro	ピラティス 09:30~10:45 Toyoko	美ボディピラティス 09:30~10:45 Morihiro
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 Morihiro		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 Morihiro	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 Morihiro
15	16	17	18	19	20	21
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 Morihiro		ピラティス 09:30~10:45 Morihiro	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 Morihiro		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 Morihiro	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 Morihiro
						【米プラザ】 美ボディピラティス 15:15~16:30 Morihiro
22	23(祝)	24	25	26	27	28
美脚マスターストレッチ 09:30~10:10 Toyoko		ハタヨガ 09:30~10:45 Morihiro	ピラティス 09:30~10:45 Toyoko	ピラティス 09:30~10:45 Morihiro		美ボディピラティス 09:30~10:45 Morihiro
シルクサスペンション 10:30~11:30 Morihiro		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 Morihiro		バンジーフィットネス 11:15~11:55 Morihiro
		13:00~16:00 ふみふみ楽健法 講習会 *講習会は別料金				【米プラザ】 グラヴィティヨガ 15:15~16:30 Morihiro
29	30	<p>グループレッスンは予約制です。</p> <ul style="list-style-type: none"> ・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) <p>TEL 077-535-6189 ✉ yogaroomowl@gmail.com web予約 http://airrsv.net/yogaroomowl/calendar</p> <p>*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。</p>				