

2020年12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 ハタヨガ 09:30~10:45 Morihiro	2	3 ピラティス 09:30~10:45 Morihiro シルクサスペンション 11:15~12:15 Morihiro	4 ピラティス 09:30~10:45 Toyoko 美脚マスターストレッチ 11:15~11:55 Toyoko	5 美☆姿勢ヨガ 09:30~10:45 akichiyo
6 美ボディピラティス 09:30~10:45 Morihiro シルクサスペンション 11:15~12:15 Morihiro	7 自分軸を整えるヨガ 09:30~10:45 NOEL 美脚マスターストレッチ 11:15~11:55 Toyoko	8	9	10 ピラティス 09:30~10:45 Morihiro シルクサスペンション 11:15~12:15 Morihiro	11 ピラティス 09:30~10:45 Toyoko 美脚マスターストレッチ 11:15~11:55 Toyoko	12
13	14 自分軸を整えるヨガ 09:30~10:45 NOEL 美脚マスターストレッチ 11:15~11:55 Toyoko	15 ハタヨガ 09:30~10:45 Morihiro バンジーフィットネス 11:15~11:55 Morihiro	16	17 ピラティス 09:30~10:45 Morihiro シルクサスペンション 11:15~12:15 Morihiro	18 ピラティス 09:30~10:45 Toyoko 美脚マスターストレッチ 11:15~11:55 Toyoko	19 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
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 Toyoko	21 自分軸を整えるヨガ 09:30~10:45 NOEL バンジーフィットネス 11:15~11:55 Morihiro	22 ハタヨガ 09:30~10:45 Morihiro 美脚マスターストレッチ 11:15~11:55 Toyoko	23 ピラティス 09:30~10:45 Toyoko 美脚マスターストレッチ 11:15~11:55 Toyoko	24 ピラティス 09:30~10:45 Morihiro シルクサスペンション 11:15~12:15 Morihiro	25	26 美ボディピラティス 09:30~10:45 Morihiro シルクサスペンション 11:15~12:15 Morihiro
27 巡り美人ヨガ 09:30~10:45 Toyoko 美脚マスターストレッチ 11:15~11:55 Toyoko	28 自分軸を整えるヨガ 09:30~10:45 NOEL バンジーフィットネス 11:15~11:55 Morihiro	29 ピラティス 09:30~10:45 Morihiro 美脚マスターストレッチ 11:15~11:55 Toyoko	30 12/30~1/4(月) 年末年始休み予定	<p>グループレッスンは予約制です。</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・唐崎の予約受付は前日20時まで</li> <li>・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)</li> </ul> <p>TEL 077-535-6189 ✉ yogaroomowl@gmail.com web予約 <a href="http://airrsv.net/yogaroomowl/calendar">http://airrsv.net/yogaroomowl/calendar</a></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>		