

2021年 1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
3	4	5	6	7	8	9
		ハタヨガ 09:30~10:45 Morihiko バンジーフィットネス 11:15~11:55 Morihiko		ピラティス 09:30~10:45 Morihiko シルクサスペンション 11:15~12:15 Morihiko	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	美☆姿勢ヨガ 09:30~10:45 akichiyo
10	11(祝)	12	13	14	15	16
巡り美人ヨガ 09:30~10:45 Toyoko	美脚マスターストレッチ 09:30~10:10 Toyoko	ハタヨガ 09:30~10:45 Morihiko バンジーフィットネス 11:15~11:55 Morihiko		ピラティス 09:30~10:45 Morihiko シルクサスペンション 11:15~12:15 Morihiko	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	美ボディピラティス 09:30~10:45 Morihiko 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
17	18	19	20	21	22	23
シルクサスペンション 09:30~10:30 Morihiko	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	ハタヨガ 09:30~10:45 Morihiko バンジーフィットネス 11:15~11:55 Morihiko		ピラティス 09:30~10:45 Morihiko シルクサスペンション 11:15~12:15 Morihiko	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	美☆姿勢ヨガ 09:30~10:45 akichiyo 美ボディピラティス 11:15~12:30 Morihiko
24	25	26	27	28	29	30
	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	10:00~13:00 ふみふみ楽健法 講習会 *この講習会は1回4,300円	ハタヨガ 09:30~10:45 Morihiko バンジーフィットネス 11:15~11:55 Morihiko	ピラティス 09:30~10:45 Morihiko シルクサスペンション 11:15~12:15 Morihiko	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	美ボディピラティス 09:30~10:45 Morihiko 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
31	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。					
シルクサスペンション 11:15~12:15 Morihiko	タイ古式マッサージの お得なクーポン↓					