

2021年 2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
1/31	1	2	3	4	5	6
	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
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		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
7	8	9	10	11(祝)	12	13
巡り美人ヨガ 09:30~10:45 Toyoko	ハタヨガ 09:30~10:45 Morihiro	美脚マスターストレッチ 09:30~10:10 Toyoko		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
	バンジーフィットネス 11:15~11:55 Morihiro			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
						【米プラザ】 グラヴィティヨガ 15:15~16:30 Morihiro
14	15	16	17	18	19	20
シルクサスペンション 09:30~10:30 Morihiro	自分軸を整えるヨガ 09:30~10:45 NOEL	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 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
	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	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
21	22	23(祝)	24	25	26	27
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 11:15~11:55 Toyoko		バンジーフィットネス 11:15~11:55 Morihiro	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
						【米プラザ】 美ボディピラティス 15:15~16:30 Morihiro
28	<p>シルクサスペンション 09:30~10:30 Morihiro</p> <p>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</p> <p>タイ古式マッサージの お得なクーポン↓</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>					