

ボディスタジオアウル【なぎつじ】 10月15日～11月 4日 スケジュール

月	火	水	木	金	土	日
10/15 09:30～10:45 美ボディピラティス Morihiko 11:15～12:30 リラックスヨガ 真 13:00～14:00 シルクサスペンション Morihiko 18:45～19:45 シルクサスペンション Toyoko David先生 海外研修中 10/22から再開します	16 	17 09:30～10:45 リセット朝ヨガ NOEL 18:45～19:30 バンジーフィットネス Morihiko 20:15～21:15 シルクサスペンション Morihiko	18 09:30～10:30 シルクサスペンション Toyoko 11:15～12:30 Yinヨガ Toyoko 13:30～14:45 骨盤リセットヨガ YOKO 18:45～19:30 脂肪燃焼トランポリン Morihiko 20:15～21:30 シェイプアップピラティス Morihiko	19 09:30～10:45 シェイプアップピラティス Morihiko 11:15～12:15 シルクサスペンション Morihiko 13:00～14:15 機能改善ヨガ akichiyu 18:30～19:45 心身を整えるヨガ Mikan 20:15～21:15 シルクサスペンション Toyoko	20 09:30～10:45 やさしいヨガ Morihiko 11:15～12:15 シルクサスペンション Morihiko 13:30～14:15 バンジーフィットネス Morihiko 14:00～15:15 フロースタイルピラティス&ヨガ 松本弘美 ※回数券でOK 16:00～17:30 マントラWS Manu ※特別レッスン(3500円)	21
22 09:30～10:45 美ボディピラティス Morihiko 11:15～12:30 リラックスヨガ 真 13:00～14:00 シルクサスペンション Morihiko 18:45～19:45 シルクサスペンション Toyoko 20:15～21:30 スローフローヨガ David	23 	24 09:30～10:45 リセット朝ヨガ NOEL 11:15～12:00 バンジーフィットネス Toyoko 18:45～19:30 バンジーフィットネス Morihiko 20:15～21:15 シルクサスペンション Morihiko	25 09:30～10:30 シルクサスペンション Toyoko 11:15～12:30 インドハタヨガフロー Toyoko 13:30～14:45 骨盤リセットヨガ YOKO 17:15～18:00 バンジーフィットネス Morihiko 18:30～19:45 シェイプ&ピュアティヨガ NORIKO 20:00～21:15 アロマヨガ NORIKO	26 09:30～10:45 シェイプアップピラティス Morihiko 11:15～12:15 シルクサスペンション Morihiko 13:00～14:15 機能改善ヨガ akichiyu 20:15～21:15 シルクサスペンション Toyoko	27 09:30～10:45 やさしいヨガ Toyoko 11:15～12:30 シェイプアップピラティス Toyoko 15:00～17:00 チャクラを通してHappy Body Manu ※特別レッスン(4500円) または回数券2回分	28 09:30～10:45 美ボディピラティス Morihiko 11:15～12:00 バンジーフィットネス Morihiko 12:30～13:15 脂肪燃焼トランポリン Morihiko
29 09:30～10:45 美ボディピラティス Morihiko 11:15～12:30 リラックスヨガ 真 13:00～14:00 シルクサスペンション Morihiko 18:45～19:45 シルクサスペンション Toyoko 20:15～21:30 スローフローヨガ David	30 	31 09:30～10:45 リセット朝ヨガ NATSUKO 11:15～12:00 バンジーフィットネス Toyoko 18:45～19:30 バンジーフィットネス Morihiko 20:15～21:15 シルクサスペンション Morihiko	11/1 09:30～10:30 シルクサスペンション Toyoko 11:15～12:30 Yinヨガ Toyoko 13:30～14:45 骨盤リセットヨガ YOKO 18:45～19:30 脂肪燃焼トランポリン Morihiko 20:15～21:30 シェイプアップピラティス Morihiko	2 09:30～10:45 シェイプアップピラティス Morihiko 11:15～12:15 シルクサスペンション Morihiko 13:00～14:15 機能改善ヨガ akichiyu 18:30～19:45 心身を整えるヨガ Mikan 20:15～21:15 シルクサスペンション Toyoko	3(祝) 09:30～10:45 やさしいヨガ Morihiko 11:15～12:15 シルクサスペンション Morihiko 13:00～13:45 脂肪燃焼トランポリン Morihiko 15:00～17:00 アサナの悩み解消 Manu ※特別レッスン(4500円) または回数券2回分	4 09:30～10:45 美ボディピラティス Toyoko 11:15～12:00 バンジーフィットネス Toyoko

定員数がありますので、前日20時までにご予約ください。

ご予約はこちら… 電話 080-8502-2864 メール bs_owl@docomo.ne.jp

※新メニュー…『バンジーフィットネス(TM)』10月から。伸縮するサスペンションを使ったバンジーエクササイズ！
 シルクサスペンション・脂肪燃焼トランポリン・バンジーフィットネスとも回数券1回分のみ(別料金なし)

※ラストチャンス！ハタヨガSP 10/27&11/3緊急開催 インドへ帰られる前にManu先生のレッスンを是非！