

ボディスタジオアウル【なぎつじ】 11月26日～12月16日 スケジュール

月	火	水	木	金	土	日
11/26 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	27 09:30～10:45 リセット朝ヨガ NOEL	28 09:30～10:45 インドハタヨガフロー Toyoko 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	29 09:30～10:30 シルクサスペンション Toyoko 11:15～12:30 Yinヨガ Toyoko 18:45～19:30 脂肪燃焼トランポリン Morihiko 20:15～21:00 バンジーフィットネス Morihiko	30 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 美☆姿勢ヨガ akichiyō 20:15～21:15 シルクサスペンション Toyoko	12/ 1	2 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
3 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	4 09:30～10:45 リセット朝ヨガ NOEL	5 09:30～10:45 インドハタヨガフロー Toyoko 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	6 09:30～10:30 シルクサスペンション Toyoko 11:15～12:30 Yinヨガ Toyoko 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	7 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 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	8 09:30～10:45 インドハタヨガ Morihiko 11:15～12:15 シルクサスペンション Morihiko 13:30～14:15 脂肪燃焼トランポリン Morihiko	9 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
10 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	11 09:30～10:45 リセット朝ヨガ NOEL	12 09:30～10:45 インドハタヨガフロー Morihiko 11:15～12:00 バンジーフィットネス Morihiko 18:45～19:30 バンジーフィットネス Toyoko 20:15～21:15 シルクサスペンション Toyoko	13 09:30～10:30 シルクサスペンション Toyoko 11:15～12:30 Yinヨガ Toyoko 17:15～18:00 バンジーフィットネス Morihiko 18:30～19:45 シェイプ&ピューティヨガ NORIKO 20:00～21:15 アロマヨガ NORIKO	14 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 美☆姿勢ヨガ akichiyō 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	15 09:30～10:45 やさしいヨガ Toyoko	16 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 14:30～16:00 ハタヨガ・スペシャル 太陽礼拝withマントラ Toyoko & Morihiko

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

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)

16日(日)に特別レッスン開催「ハタヨガスペシャル・太陽礼拝をマントラと共に」90分レッスン⇒通常レッスン1回分で受講可!