

ボディスタジオアウル【なぎつじ】 12月17日～1月6日 スケジュール

月	火	水	木	金	土	日
12/17 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	09:30～10:45 リセット朝ヨガ NOEL	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	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	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	09:30～10:45 インドハタヨガ Morihiko 11:15～12:30 シェイプアップピラティス Morihiko 13:30～14:15 脂肪燃焼トランポリン Morihiko	23(祝) 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
24(休日) 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	09:30～10:45 リセット朝ヨガ NOEL	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	09:30～10:30 シルクサスペンション Toyoko 11:15～12:30 Yinヨガ Toyoko 18:30～19:45 シェイプ&ビューティヨガ NORIKO 20:00～21:15 アロマヨガ NORIKO	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 Morihiko		
31	1/1	2	3	4 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	5 09:30～10:45 やさしいヨガ Toyoko 11:15～12:15 シルクサスペンション Toyoko 13:30～14:15 脂肪燃焼トランポリン Toyoko	6 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

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

11月からの新レッスン…インドハタヨガフローは、インド伝統のヨガアサナ(ポーズ)を呼吸の流れに合わせて動いていきます。
 12月からの新レッスン…インドハタヨガは、マントラ(聖音)唱和やプラナヤマ(呼吸法)など、瞑想も取り入れていくレッスンです。
 12月29日～1月3日は年末年始のお休みをいただきます。