

ボディスタジオアウル【なぎつじ】 1月 7日～ 1月27日 スケジュール

月	火	水	木	金	土	日
<p><b>1/7</b></p> <p>09:30～10:45 美ボディピラティス Morihiro</p> <p>11:15～12:30 リラックスヨガ 真</p> <p>13:00～14:00 シルクサスペンション Morihiro</p> <p>20:15～21:30 スローフローヨガ David</p>	<p><b>8</b></p> <p>09:30～10:45 リセット朝ヨガ NOEL</p>	<p><b>9</b></p> <p>09:30～10:45 インドハタヨガフロー Toyoko</p> <p>11:15～12:00 バンジーフィットネス Toyoko</p> <p>18:45～19:30 バンジーフィットネス Morihiro</p> <p>20:15～21:15 シルクサスペンション Morihiro</p>	<p><b>10</b></p> <p>09:30～10:30 シルクサスペンション Toyoko</p> <p>11:15～12:30 Yinヨガ Toyoko</p> <p>18:45～19:30 脂肪燃焼トランポリン Morihiro</p> <p>20:15～21:30 シェイプアップピラティス Morihiro</p>	<p><b>11</b></p> <p>09:30～10:45 シェイプアップピラティス Morihiro</p> <p>11:15～12:15 シルクサスペンション Morihiro</p> <p>18:30～19:45 心身を整えるヨガ Mikan</p> <p>20:15～21:15 シルクサスペンション Toyoko</p>	<p><b>12</b></p> <p>09:30～10:45 やさしいヨガ Toyoko</p>	<p><b>13</b></p> <p>09:30～10:45 美ボディピラティス Toyoko</p> <p>11:15～12:00 バンジーフィットネス Toyoko</p> <p>14:30～16:00 ハタヨガ・スペシャル 「チャクラ ヨガ①」 Morihiro &amp; Toyoko</p>
<p><b>14(祝)</b></p> <p>09:30～10:45 美ボディピラティス Morihiro</p> <p>11:15～12:15 シルクサスペンション Morihiro</p>	<p><b>15</b></p> <p>09:30～10:45 リセット朝ヨガ NOEL</p> <p>11:15～12:30 リラックスヨガ 真</p>	<p><b>16</b></p> <p>09:30～10:45 インドハタヨガフロー Toyoko</p> <p>11:15～12:00 バンジーフィットネス Toyoko</p> <p>18:45～19:30 バンジーフィットネス Morihiro</p> <p>20:15～21:15 シルクサスペンション Morihiro</p>	<p><b>17</b></p> <p>09:30～10:30 シルクサスペンション Toyoko</p> <p>11:15～12:30 Yinヨガ Toyoko</p> <p>18:45～19:30 脂肪燃焼トランポリン Morihiro</p> <p>20:15～21:00 バンジーフィットネス Morihiro</p>	<p><b>18</b></p> <p>09:30～10:45 シェイプアップピラティス Morihiro</p> <p>11:15～12:15 シルクサスペンション Morihiro</p> <p>13:00～14:15 美☆姿勢ヨガ akichiyo</p> <p>18:30～19:45 心身を整えるヨガ Mikan</p> <p>20:15～21:15 シルクサスペンション Morihiro</p>	<p><b>19</b></p> <p>12:00～13:15 シェイプアップピラティス Morihiro</p>	<p><b>20</b></p> <p>09:30～10:45 美ボディピラティス Morihiro</p> <p>11:15～12:00 バンジーフィットネス Morihiro</p> <p>15:00～16:15 楽しい韓国語ヨガ 姜明淑</p>
<p><b>21</b></p> <p>11:15～12:30 リラックスヨガ 真</p> <p>Morihiro &amp; Toyoko お休みです。 (バンジーフィットネス研修会のため)</p> <p>20:15～21:30 スローフローヨガ David</p>	<p><b>22</b></p> <p>09:30～10:45 リセット朝ヨガ NOEL</p>	<p><b>23</b></p>	<p><b>24</b></p> <p>09:30～10:30 シルクサスペンション Toyoko</p> <p>11:15～12:30 Yinヨガ Toyoko</p> <p>18:30～19:45 シェイプ&amp;ピュアティヨガ NORIKO</p> <p>20:00～21:15 アロマヨガ NORIKO</p>	<p><b>25</b></p> <p>09:30～10:45 シェイプアップピラティス Morihiro</p> <p>11:15～12:15 シルクサスペンション Morihiro</p> <p>18:45～19:30 バンジーフィットネス Toyoko</p> <p>20:15～21:15 シルクサスペンション Toyoko</p>	<p><b>26</b></p> <p>09:30～10:45 やさしいヨガ Toyoko</p> <p>11:15～12:15 シルクサスペンション Toyoko</p> <p>13:30～14:15 脂肪燃焼トランポリン Toyoko</p>	<p><b>27</b></p> <p>09:30～10:45 美ボディピラティス Toyoko</p> <p>11:15～12:00 バンジーフィットネス Toyoko</p>

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

- ◆1月のイベントレッスン…会員様のお知り合いも参加頂けるOPENレッスンです(各2,700円+マットレンタル100円)
- 13日(日)チャクラヨガ…ハタヨガ90分スペシャル! ヨガでよく聞く「チャクラ」って? 身体で感じてみましょう。
- 20日(日)は毎回好評の「楽しい韓国語ヨガ」開催! ヨガ・韓国語・ハングル文字を同時に学べます。
- ※会員様はどちらも回数券1回分で参加できます。ご予約受付中♥