

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
<b>12/17</b> 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	<b>23(祝)</b> 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
<b>24(休日)</b> 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 Toyoko		
<b>31</b>	<b>1/1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b> 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	<b>5</b> 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	<b>6</b> 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。