

スタジオ・ヨギー O S A K A

tel.06-6363-2181

🕒: 未経験者におすすめ
P: ピラティス

■ ヨガ 60分、75分
■ ピラティス 60分
■ ビューティ・ベルヴィス 60分
■ ウェイクアップ 60分
■ ジャイロキネシス 60分
■ マタニティ・ママ 60分、75分

September
2018

9

MON		TUE		WED		THU		FRI		SAT		SUN	
A	B	A	B	A	B	A	B	A	B	A	B	A	B
		07:30~08:30 ウェイクアップ (ヨガ フロー I) ミカコ								07:30~08:30 ウェイクアップ (ヨガ フロー I) ミカコ ※22日は休講			
										09:00~10:15 🕒 ヨガボディ I カナ			
11:00~12:15 ヨガフロー I ミュコ		11:00~12:00 🕒 ビューティ・ ベルヴィス ミホ	11:00~12:00 🕒 ヨガリラックス タミ	11:00~12:15 マタニティ・ヨガ 5.19日)マミ 12.26日)ミコ		10:30~11:45 ヨガフロー I ミカコ	11:00~12:00 産後リカバリー・ ヨガ マミコ	11:00~12:15 🕒 ヨガボディ I マミ		10:45~11:45 🕒 アロマヨガ リラックス カナコ		10:00~11:00 🕒 体幹コントロール ピラティス I 9日)体幹コントロール ピラティス II ノリコ	
12:30~13:45 🕒 ヨガボディ I カナ	12:45~13:45 🕒 体幹コントロール ピラティス I フミ	12:30~13:45 アロマヨガ フロー I アツコ	12:30~13:30 🕒 体幹コントロール ピラティス I ナミ	12:45~13:45 🕒 ヨガリラックス ハルナ	12:15~13:30 ヨガボディ II カナコ	12:00~13:00 🕒 6日)はじめてのピラティス 13.20日)体幹コントロール ピラティス I 27日)体幹コントロール ピラティス II エミ	12:45~13:45 6.20日) ママヨガ マミコ	12:30~13:30 🕒 ヨガリラックス タム		12:15~13:15 🕒 体幹コントロール ピラティス I 15日)体幹コントロール ピラティス II スミヨ		11:30~12:30 🕒 ビューティ・ ベルヴィス ミホ	
						13:30~14:45 ヨガボディ III ミネコ				13:45~15:00 ヨガフロー I 8日) ヨガフロー II ミコ		13:00~14:15 ヨガフロー II チェ	
14:00~15:00 🕒 ヨガリラックス タム		14:00~15:15 🕒 ヨガボディ I ミュコ		14:00~15:15 🕒 ヨガボディ I ミカコ				14:00~15:15 シヴァナンダヨガ I ミコ	14:00~15:00 🕒 体幹コントロール ピラティス I ナミ	15:30~16:30 🕒 ビューティ・ ベルヴィス ミュキ		14:45~15:45 🕒 9日) はじめてのピラティス 2.16.23.30日) 体幹コントロール ピラティス I エミ	
				15:30~16:30 🕒 ビューティ・ ベルヴィス ミュキ						17:00~18:15 🕒 ヨガボディ I シイナ		16:15~17:30 アロマヨガ フロー I アツコ	
										18:30~19:30 🕒 1.15.29日) ヨガリラックス 8.22日) ヨガニドラー サトミ		17:45~19:00 🕒 ヨガボディ I ヒトミ	
18:30~19:30 🕒 ヨガリラックス ミカコ	18:30~19:30 🕒 体幹コントロール ピラティス I エミ	19:00~20:00 🕒 4.18日) ビューティ・ ベルヴィス 11.25日) ベルヴィス・ フローダンス ナナエ	18:45~20:00 シヴァナンダヨガ I ミコ	18:30~19:45 ヨガフロー I カナ	18:30~19:30 12.26日) 🕒 体幹コントロール ピラティス I 5.19日)体幹コン ロールピラティス II スミヨ	18:45~20:00 🕒 ヨガボディ I チェ	18:45~19:45 6.13.27日) 🕒 代謝アップ ピラティス I 20日)代謝アップ ピラティス II ナミ	18:45~19:45 🕒 ヨガリラックス 21日) ヨガニドラー ミコ	18:30~19:30 7.21日) 🕒体幹コン ロールピラティス I 14.28日) 体幹コントロール ピラティス II レイコ	*9月17日(月・祝)スケジュール* A 09:45~10:45 ヨガリラックス タム A 11:00~12:15 ヨガフロー I ミュコ AB 13:00~14:30 OSAKAスタジオ5周年記念ワークショップ ヤスシ AB 15:00~17:00 OSAKAスタジオ5周年記念ワークショップ マレ *9月24日(月・振)スケジュール* A 11:00~12:15 ヨガフロー I ミュコ A 12:45~13:45 体幹コントロールピラティス I フミ A 14:00~15:00 ヨガリラックス ミュコ A 15:30~16:45 ヨガボディ II マスミ			
19:45~21:00 3日) 🕒 ヨガボディ I 10日) ヨガボディ II マスミ		20:15~21:15 🕒 アロマヨガ リラックス サトミ		20:00~21:15 🕒 ヨガボディ I ミネ	20:00~21:15 12.26日) ヨガ メディテーション カナ	20:15~21:15 🕒 ビューティ・ベルヴィス 6.20日)ミュキ 13.27日)アイコ	20:00~21:00 🕒 13.27日) 体幹コントロール ピラティス I ナミ	20:00~21:15 🕒 ヨガボディ I マスミ					