スタジオ・ヨギー ＯＳＡＫＡ

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

January 2019 **1**

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				＊年始の営業は1/4(金)からとなります＊				09:30～10:45 🔰 ヨガボディ Ⅰ カナ			
11:00～12:15 ヨガフロー Ⅰ ミユコ	11:30～12:45 マタニティ・ ヨガ マミ ※14日は休講 →17日に振替開催	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 クミ	11:00～12:00 🔰 体幹コントロール ピラティスⅠ ノリコ		10:30～11:45 ヨガフロー Ⅰ ミカコ		11:00～12:15 🔰 ヨガボディ Ⅰ マミ		11:00～12:00 🔰 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 13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		12:30～13:45 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	12:30～13:30 🔰 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 🔰 10日) はじめてのピラティス 17,24日)体幹コントロール ピラティスⅠ 31日)体幹コントロール ピラティスⅡ エミ		12:30～13:30 🔰 ビューティ・ ベルヴィス アイコ		12:30～13:30 🔰 ビューティ・ ベルヴィス ミユキ		11:30～12:30 🔰 ヨガリラックス ミホ	
				13:45～15:00 🔰 ヨガボディ Ⅰ ミカコ		13:30～14:45 ヨガボディ Ⅲ ミネコ			13:30～14:30 産後リカバリー・ ヨガ マミコ	14:00～15:00 🔰 体幹コントロール ピラティスⅠ 19日)体幹コントロール ピラティスⅡ スミヨ		13:00～14:15 ヨガフロー Ⅱ チエ	
14:00～15:00 🔰 体幹コントロール ピラティスⅠ フミ		14:00～15:15 🔰 ヨガボディ Ⅰ ミユコ					15:00～16:15 17日) マタニティ・ ヨガ マミ ※14日休講の振替			15:30～16:30 🔰 ヨガリラックス ジュリ		14:45～15:45 🔰 体幹コントロールピラティスⅠ 13日) はじめてのピラティス エミ	
				15:30～16:30 🔰 ビューティ・ ベルヴィス ミユキ				15:30～16:30 🔰 姿勢改善ピラティス ナミ	15:00～16:00 11,18日) ママヨガ マミコ	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 🔰 5,19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 28日)代謝アップピラティスⅠ エミ	18:45～19:45 🔰 15,29日) ビューティ・ ベルヴィス 8,22日) ベルヴィス・ フローダンス ナナエ	18:45～20:00 🔰 ヨガボディ Ⅰ ヒトミ	18:30～19:45 ヨガフロー Ⅰ カナ	18:30～19:30 16,30日) 🔰 体幹コントロール ピラティスⅠ 9,23日)体幹コントロール ピラティスⅡ スミヨ	18:45～20:00 🔰 ヨガボディ Ⅰ チエ	19:00～20:00 🔰 代謝アップ ピラティスⅠ ナミ	18:45～19:45 🔰 アロマヨガ リラックス アカリ	18:30～19:30 🔰 体幹コントロールピラティスⅠ レイコ	＊1月4日（金・祝）特別スケジュール＊ 11：00~12：15　ヨガボディ Ⅰ 🔰　マミ 12：30~13：30　アロマヨガ リラックス 🔰 サトミ 14：00~15：00　体幹コントロールピラティス Ⅰ 🔰　ナミ 15：15~16：30　ヨガフロー Ⅰ　ミユコ		
19:45～21:00 7,21日) 🔰 ヨガボディ Ⅰ 28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 9,23日)　ヨガ メディテーション カナ	20:15～21:15 🔰 10,24日)ビューティ・ ベルヴィス アイコ 17日)筋膜ストレッチ ～美脚　ミユキ ※31日は休講		20:00～21:15 11,25日) ヨガボディ Ⅱ 18日) 🔰 ヨガボディ Ⅰ マスミ		＊1月14日（月・祝）スケジュール＊ 11：00~12：00　体幹コントロールピラティス Ⅰ 🔰　フミ 12：15~13：15　ビューティ・ベルヴィス 🔰 ミユキ 13：30~14：45　メンズヨガ　(ボディ Ⅰ)　マスミ 13：45~14：45　ヨガリラックス 🔰　ミユコ 15：15~16：30　ヨガボディ Ⅱ　マスミ		