

tel.06-6363-2181

U: 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

June  
2019

6

| 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<br>ウェイクアップ<br>(ヨガ フローⅠ)<br>ミカコ                                      |                               |                                           |                                                                                  |                                                                                                  |                                                                        |                                                              |                                                                                                        |                                                                                                |                                                                   |                                                                    |   |
|                                                              |                                                                 |                                                                                 |                               |                                           |                                                                                  |                                                                                                  |                                                                        |                                                              |                                                                                                        | 09:30～10:45👇<br>ヨガボディⅠ<br>カナ                                                                   |                                                                   |                                                                    |   |
| 10:30～11:45<br>ヨガフローⅠ<br>ミュコ                                 | 11:30～12:45<br>10.24日)<br>マタニティ・ヨガ<br>マミ                        | 11:00～12:00👇<br>ビューティ・<br>ベルヴィス<br>ミホ                                           | 10:30～11:45👇<br>ヨガボディⅠ<br>アツコ | 11:00～12:00👇<br>体幹コントロール<br>ピラティスⅠ<br>ノリコ |                                                                                  | 10:30～11:45<br>アロマヨガフローⅠ<br>ミカコ                                                                  |                                                                        | 11:00～12:15👇<br>ヨガボディⅠ<br>マミ                                 |                                                                                                        | 11:00～12:00👇<br>アロマヨガ<br>リラックス<br>カナコ                                                          |                                                                   | 10:00～11:00👇<br>体幹コントロール<br>ピラティスⅠ<br>9日)体幹コントロール<br>ピラティスⅡ<br>ノリコ |   |
| 12:00～13:15👇<br>ヨガボディⅠ<br>カナ                                 |                                                                 | 12:30～13:30👇<br>体幹コントロール<br>ピラティスⅠ<br>ナミ                                        |                               | 12:30～13:30👇<br>ヨガリラックス<br>ハルナ            | 12:15～13:30<br>ヨガボディⅡ<br>カナコ                                                     | 12:00～13:00👇<br>6日)はじめてのピラティス<br>13.20日)体幹コントロール<br>ピラティスⅠ<br>27日)体幹コントロール<br>ピラティスⅡ<br>エミ       | 12:00～13:15<br>6.20.27日)<br>ヨガフローⅡ<br>ミネコ<br>※6/13は13:30-<br>Aスタジオにて開催 | 12:30～13:30👇<br>ビューティ・<br>ベルヴィス<br>アイコ                       |                                                                                                        | 12:30～13:30👇<br>1.15.29日)<br>ビューティ・<br>ベルヴィス<br>ミュキ<br>8.22日)<br>ヨガニドラー<br>サトミ                 | 12:15～13:30<br>1日)<br>ヨガボディⅡ<br>ミネコ<br>※月1回開催<br>次回は7/6           | 11:30～12:30👇<br>ホッと一息ヨガ<br>ミホ                                      |   |
| 13:45～14:45👇<br>体幹コントロール<br>ピラティスⅠ<br>スミヨ                    | 13:30～14:30<br>10日)<br>産後リカバリー・<br>ヨガ<br>マミコ<br>※14日(金)振替       |                                                                                 |                               | 13:45～15:00👇<br>ヨガボディⅠ<br>ミカコ             |                                                                                  | 13:30～14:45<br>ヨガボディⅠ👇<br>6日)ヨウ<br>20日)サキ<br>27日)ミネコ<br>13日)ヨガフローⅡ<br>ミネコ                        | 13:30～14:45👇<br>13日)はじめてのヨガ<br>カナコ                                     |                                                              | 13:30～14:30<br>産後リカバリー・<br>ヨガ<br>マミコ<br>※14日休講                                                         | 14:00～15:00👇<br>体幹コントロール<br>ピラティスⅠ<br>15日)体幹コントロール<br>ピラティスⅡ<br>スミヨ                            | 14:00～15:15👇<br>8日)<br>メンズヨガ<br>(男性限定)<br>ヨガボディⅠ<br>マスミ<br>※月1回開催 | 13:00～14:15<br>ヨガフローⅡ<br>チェ                                        |   |
| 15:00～16:15<br>3.17日)<br>マタニティ・ヨガ<br>マミ                      |                                                                 | 14:00～15:00👇<br>ヨガリラックス<br>ミュコ                                                  |                               |                                           |                                                                                  |                                                                                                  |                                                                        | 14:00～15:00👇<br>姿勢改善ピラティス<br>ナミ                              |                                                                                                        | 15:30～16:45<br>ヨガフローⅠ<br>8日) ヨガフローⅡ<br>ジュリ                                                     |                                                                   | 14:30～15:30👇<br>体幹コントロールピラ<br>ティスⅠ<br>9日)<br>はじめてのピラティス<br>エミ      |   |
|                                                              |                                                                 |                                                                                 |                               | 15:30～16:30👇<br>ビューティ・<br>ベルヴィス<br>ミュキ    |                                                                                  |                                                                                                  |                                                                        |                                                              | 15:00～16:00<br>7.21日)<br>ママヨガ<br>マミコ                                                                   | 17:00～18:15👇<br>ヨガボディⅠ<br>シイナ                                                                  |                                                                   | 16:00～17:15<br>アロマヨガ<br>フローⅠ<br>アツコ                                |   |
|                                                              |                                                                 |                                                                                 |                               |                                           |                                                                                  |                                                                                                  |                                                                        |                                                              |                                                                                                        | 18:30～19:30<br>1.15.29日)<br>ヨガニドラー👇<br>サトミ                                                     |                                                                   | 17:30～18:45👇<br>ヨガボディⅠ<br>ヒトミ                                      |   |
| 18:30～19:30👇<br>ホッと一息ヨガ<br>ミカコ                               | 18:30～19:30👇<br>体幹コントロール<br>ピラティスⅠ<br>24日)代謝アップピラ<br>ティスⅠ<br>エミ | 18:45～19:45👇<br>4.18日)<br>ビューティ・<br>ベルヴィス<br>11.25日)<br>ベルヴィス・<br>フローダンス<br>ナナエ | 18:45～20:00👇<br>ヨガボディⅠ<br>ミホ  | 18:30～19:45<br>ヨガフローⅠ<br>カナ               | 18:30～19:30<br>5.19日)👇<br>体幹コントロール<br>ピラティスⅠ<br>12.26日)体幹コントロール<br>ピラティスⅡ<br>スミヨ | 18:45～20:00<br>6.20日)<br>ヨガフローⅠ<br>13.27日)👇<br>ヨガボディⅠ<br>チェ                                      | 19:00～20:00👇<br>代謝アップ<br>ピラティスⅠ<br>ナミ                                  | 18:45～19:45👇<br>アロマヨガ<br>リラックス<br>アカリ                        | 18:30～19:30👇<br>体幹コントロール<br>ピラティスⅠ<br>レイコ                                                              | 6月にイベント・プロモーションクラス<br>「ほっと一息ヨガ」がOSAKAにて開催されます。<br><br>毎週月曜日 18:30- ミカコ先生<br>毎週日曜日 11:30- ミホ 先生 |                                                                   |                                                                    |   |
| 19:45～21:00<br>3.17日)👇<br>ヨガボディⅠ<br>10.24日)<br>ヨガボディⅡ<br>マスミ |                                                                 | 20:15～21:15👇<br>アロマヨガ<br>リラックス<br>サトミ                                           |                               | 20:15～21:15👇<br>ヨガボディⅠ<br>ミネ              | 20:00～21:15<br>12.26日) ヨガ<br>メディテーション<br>カナ                                      | 20:15～21:15<br>6日)ビューティ・<br>ベルヴィス👇<br>20日) 筋膜ストレッチ👇<br>～くびれ<br>ミュキ<br>13.27日)<br>姿勢改善ピラティス<br>ナミ |                                                                        | 20:00～21:15<br>7.21日)<br>ヨガボディⅡ<br>14.28日)👇<br>ヨガボディⅠ<br>マスミ | *6月のオススメ トレーニングコース*<br><br>呼吸法ベーシックコース<br><br>6月22日(土) 10:00-17:00<br>6月23日(日) 10:00-17:00<br><br>リー先生 |                                                                                                |                                                                   |                                                                    |   |