

スタジオ・ヨギー なんば

studio yoggy namba

tel.06-6630-8808

※未経験者におすすめ (for beginner)

- ヨガ(Yoga) 60分、75分
- ピラティス (Pilates) 60分
- ビューティ・ベルヴィス (Beauty pelvis) 60分

ワークショップ

9/23 (月祝) 11:30~13:00

【巡りを良くするヨガ】

～内臓が喜ぶ逆転ポーズの手ほどき～

講師：ミホ

受講料：3,780円 (税込) ※各種割引有

※クラスについての詳しい内容はこちらをご覧ください。

※Check here for more information (Japanese text only)



9

September 2019

MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT	SUN
休講、代講はWEBでご確認ください。						
	10:30 ~ 11:30 姿勢改善ピラティス ナミ	10:30 ~ 11:30 ヨガリラックス ハルナ	11:00 ~ 12:15 ヨガボディ I サトミ	11:00 ~ 12:00 ヨガリラックス マミコ	10:30 ~ 11:30 7、28日) ビューティ・ベルヴィス アイコ 14日) ビューティ・ベルヴィス ミユキ 21日) ヨガリラックス サオリ	10:30 ~ 11:45 アロマヨガ フロー I ユミコ
11:30 ~ 12:30 アロマヨガリラックス (60分) マミコ	11:45 ~ 13:00 ヨガボディ I アカリ	11:45 ~ 12:45 ビューティ・ベルヴィス アイコ	12:45 ~ 14:00 アロマヨガ フロー I アツコ 19日) ヨガフロー I チエ	12:15 ~ 13:30 6、20日) ヨガメディテーション 13、27日) リストラティブヨガ ヨウ	11:45 ~ 13:00 ヨガボディ I 21日) アロマヨガ フロー I アカリ	12:00 ~ 13:00 体幹コントロールピラ ティス I 22日) 体幹コントロー ルピラティス II ノリコ
14:30 ~ 15:30 ビューティ・ベルヴィス 30日) 筋膜ストレッチ ～整顔 ミホ ※筋膜ストレッチクラス は男性、マタニティの方 はご参加いただけませ ん。		14:30 ~ 15:30 アロマヨガ リラックス (60分) カナコ	14:30 ~ 15:30 【9.10月限定クラス】 美尻ピラティス ※女性限定クラスです エミ 26日) 体幹コントロー ルピラティス I スミヨ	14:00 ~ 15:15 ヨガボディ I ミネ	13:15 ~ 14:30 7、21日) ヨガボディ II 14、28日) ヨガフロー II チエ	13:30 ~ 14:45 ヨガフロー I 8日) ヨガフロー II ミネ 15:00 ~ 16:00 1、15、29日) ヨガリラックス 8、22日) ヨガニドラー (寝たまんまヨガ) ミホ
9/16(月) 祝日スケジュール		9/23(月) 祝日スケジュール				
10:00~11:15 ヨガフロー I 11:30~12:30 アロマヨガリラックス 13:00~14:15 ヨガボディ I 14:30~15:30 体幹コントロールピラティス I		9:45~11:00 ヨガフロー I 11:30~13:00 【ワークショップ】巡りを良くするヨガ 13:45~14:45 アロマヨガリラックス 15:00~16:15 ヨガメディテーション 16:30~17:30 代謝アップピラティス I			サオリ ミホ マミコ ヨウ ナミ	
18:30 ~ 19:30 2、9日) ヨガリラックス 18:30 ~ 19:45 30日) ヨガボディ I ミホ	18:30 ~ 19:30 体幹コントロールピラ ティス I エミ	18:30 ~ 19:30 ビューティ・ベルヴィス 11日) 筋膜ストレッチ ～くびれ ミユキ ※筋膜ストレッチクラス は男性、マタニティの方 はご参加いただけませ ん。 25日) ヨガリラックス ミユコ	18:30 ~ 19:30 体幹コントロールピラ ティス I トモミ 12日) ヨガリラックス ヒトミ	18:30 ~ 19:45 アロマヨガ フロー I アツコ	16:00 ~ 17:00 体幹コントロールピラ ティス I 14日) 体幹コントロー ルピラティス II スミヨ	
19:45 ~ 21:00 2日) ヨガボディ I 9日) ヨガフロー I ヒトミ ※30日は休講	19:45 ~ 20:45 アロマヨガ リラックス (60分) アカリ	19:45 ~ 20:45 体幹コントロールピラ ティス I ナナコ	19:45 ~ 21:00 ヨガフロー I ミホ	20:00 ~ 21:15 ヨガボディ I サオリ		

※天候などの影響により、クラス内容やインストラクターが変更になる場合がございます。
Due to the effects of weather, class content and instructors are subject to change.

※すべてのクラスは日本語で行われます
Class will be conducted in Japanese.