

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

11/9 (土) 13:30~15:30

【アーユルヴェーダ】

基礎編

講師：浅貝賢司

受講料：7,150円 (税込)

※各種割引あり

※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)



11

November
2019

MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT	SUN
<p>休講、代講はWEBでご確認ください。</p>						<p>9:00 ~ 10:15 ヨガフロー I ミユコ</p>
	<p>10:30 ~ 11:30 姿勢改善ピラティス ナミ 12日)</p>	<p>10:30 ~ 11:30 ヨガリラックス ハルナ</p>			<p>10:30 ~ 11:30 【11,12月限定クラス】 温活ヨガ アカリ 2日) ヨガリラックス マミ</p>	<p>10:30 ~ 11:45 アロマヨガ フロー I ユミコ</p>
<p>11:30 ~ 12:30 アロマヨガ リラックス (60分) マミコ</p>	<p>11:30 ~ 12:30 体幹コントロール ピラティス I トモミ</p>	<p>11:45 ~ 13:00 ヨガボディ I チエ</p>	<p>11:00 ~ 12:15 ヨガボディ I サトミ</p>	<p>11:00 ~ 12:00 ヨガリラックス マミコ</p>		
<p>13:00 ~ 14:15 ヨガボディ I サトミ</p>	<p>12:00 ~ 13:00 【11,12月限定クラス】 温活ヨガ アカリ 5日) 11:45~13:00 ヨガボディ I マミ</p>	<p>13:15 ~ 14:15 体幹コントロール ピラティス I ノリコ</p>	<p>12:45 ~ 14:00 アロマヨガ フロー I アツコ</p>	<p>12:15 ~ 13:30 1、15、29日) ヨガメディテーション 8、22日) リストラティブヨガ ヨウ</p>	<p>11:45 ~ 13:00 ヨガボディ I タカシ</p>	<p>12:00 ~ 13:00 体幹コントロールピラ ティス I 24日) 体幹コントロ ールピラティス II ノリコ</p>
<p>14:30 ~ 15:30 ビューティ・ベルヴィス 25日) 筋膜ストレッチ 〜くびれ 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。 ※F・Sトリートメントア ロマオイルを使用するク ラスです。バスタオル をご持参ください。</p>	<p>13:30 ~ 14:30 ヨガリラックス タカシ</p>	<p>14:30 ~ 15:30 アロマヨガ リラックス (60分) カナコ</p>	<p>14:30 ~ 15:30 【好評につき 12月まで延長!】 美尻ピラティス ※女性限定クラスです エミ</p>	<p>14:00 ~ 15:00 【11,12月限定クラス】 温活ヨガ ミネ 1日) 14:00~15:15 ヨガボディ I ミユコ</p>	<p>13:15 ~ 14:30 2、30日) ヨガボディ II 16日) ヨガフロー II チエ ※9日はWSの為休講</p>	<p>13:30 ~ 14:45 ヨガフロー I 10日) ヨガフロー II ミネ</p>
<p>11/23(土) 祝日スケジュール 【ヨギー-YOGA DAY】</p> <p>9:00~10:15 ヨガ メディテーション ヨウ</p> <p>10:45~12:00 ヨガ フロー I サオリ</p> <p>12:15~13:30 ヨガ ボディ II タカシ</p> <p>14:00~15:30 【ワークショップ】究極のリラクゼーション に身を委ねて疲労回復 ヒトミ</p> <p>16:15~17:30 アロマヨガ フロー I ミユコ</p>			<p>11/4(月) 祝日スケジュール</p> <p>10:00~13:00 【ワークショップ】ポーズのコツ アツコ</p> <p>13:45~14:45 体幹コントロールピラティス I ナミ</p> <p>15:00~16:15 ヨガ フロー I チエ</p> <p>16:30~17:30 ヨガ リラックス ヒトミ</p>			<p>14:45 ~ 15:45 3、17日) ヨガリラックス 10、24日) ヨガニドラー (寝たまんまヨガ) ミホ</p>
<p>18:30 ~ 19:45 ヨガボディ I ミホ</p>	<p>18:30 ~ 19:30 体幹コントロールピラ ティス I エミ</p>	<p>18:30 ~ 19:30 ビューティ・ベルヴィス 13日) 筋膜ストレッチ 〜整顔 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。 ※F・Sトリートメントア ロマオイルを使用するク ラスです。タオルをご持 参ください。</p>	<p>18:30 ~ 19:30 体幹コントロールピラ ティス I トモミ</p>	<p>18:30 ~ 19:45 アロマヨガ フロー I アツコ</p>	<p>ワークショップ 11/23 (土) 14:00~15:30 【究極のリラクゼーション に身を委ねて疲労回復】 講師：ヒトミ 受講料： 4,400円 (税込)</p> <p>ご予約はこちら ↓ </p>	
<p>20:00 ~ 21:00 ヨガリラックス ヒトミ</p>	<p>19:45 ~ 20:45 【11,12月限定クラス】 温活ヨガ アカリ 5日) アロマヨガリラックス ミユコ</p>	<p>19:45 ~ 20:45 体幹コントロールピラ ティス I ナナコ</p>	<p>※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.</p> <p>※すべてのクラスは日本語で行われます Class will be conducted in Japanese.</p>			