

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

※新型コロナウイルス感染拡大防止に伴い平日の営業時間が短縮となります。

【期間】

4月1日(水)～15日(水)

【休講対象クラス】

平日10時、19時、20時台開催のクラス

※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)



4

april
2020

MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT	SUN
A	A	A	A	A	A	A
※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.						9:00 ~ 10:00 ヨガリラックス シイナ
※すべてのクラスは日本語で行われます Class will be conducted in Japanese.		10:30 ~ 11:30 ヨガリラックス ハルナ 1、8、15日) 休講			10:00 ~ 11:15 ヨガフロー I ミユコ	10:30 ~ 11:45 アロマヨガ フロー I ユミコ
11:30 ~ 12:30 ピラティスビギナー スミヨ	11:30 ~ 12:45 ヨガビギナー アカリ	11:45 ~ 13:00 ヨガフロー I ヨウ 1ヶ月限定クラス	11:00 ~ 12:15 ヨガビギナー サトミ	11:00 ~ 12:00 アロマヨガ リラックス (60分) マミコ	11:30 ~ 12:30 アロマヨガ リラックス (60分) アカリ	
13:00 ~ 14:15 ヨガビギナー サトミ	13:00 ~ 14:00 ビューティ・ベルヴィス ミホ 21日) 筋膜ストレッチ ～美脚	13:15 ~ 14:15 ピラティスビギナー ノリコ	12:30 ~ 13:30 ピラティスビギナー エミ	12:15 ~ 13:30 3日、17日) ヨガビギナー 10日、24日) ヨガメディテーション ヨウ	13:00 ~ 14:15 ヨガビギナー タカシ	12:00 ~ 13:00 ピラティスビギナー 26日) 体幹コントロール ピラティス I (旧体幹コントロール ピラティス II) ノリコ
14:30 ~ 15:45 ヨガフロー I チエ	※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。	14:30 ~ 15:30 アロマヨガ リラックス (60分) カナコ	13:45 ~ 15:00 アロマヨガ フロー I アツコ	14:00 ~ 15:00 ビューティ・ベルヴィス マミ	14:30 ~ 15:30 ヨガリラックス ヒトミ	13:30 ~ 14:45 ヨガフロー I 12日) ヨガフロー II ミネ
					16:00 ~ 17:00 ピラティスビギナー 11日) 体幹コントロール ピラティス I (旧体幹コントロール ピラティス II) スミヨ	15:00 ~ 16:00 5日、19日) ヨガリラックス 12日、26日) ヨガニドラー (寝たままヨガ) ミホ
18:30 ~ 19:45 ヨガビギナー ミホ	18:30 ~ 19:30 ピラティスビギナー エミ	18:30 ~ 19:30 ビューティ・ベルヴィス ミユキ	18:30 ~ 19:30 ピラティスビギナー トモミ	18:30 ~ 19:45 アロマヨガ フロー I アツコ		
20:00 ~ 21:00 27日のみ) ヨガリラックス ヒトミ 6、13、20日) 休講	19:45 ~ 21:00 アロマヨガ フロー I アカリ 7、14日) 休講	19:45 ~ 20:45 22日のみ) ピラティスビギナー レイコ 1、8、15日) 休講	19:45 ~ 21:00 ヨガビギナー タカシ 2、9日) 休講	20:00 ~ 21:00 17日、24日) ヨガリラックス ミホ 3、10日) 休講		

休講、代講はWEBでご確認ください。

4/29(水・祝)スケジュール

10:30～11:30 ヨガリラックス マミ
11:45～12:45 筋膜ストレッチ
～美脚(オイルなし) ミユキ
13:00～14:00 ピラティスビギナー ノリコ
14:15～15:30 ヨガ フロー I ヨウ

店休日

2日(木)
15日(水)