

# 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・ペルヴィス (Beauty pelvis) 60分

**店休日**  
2日(木)、15日(水)

休講、代講はWEBでご確認ください。

※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)



# 7

July  
2020

| MON   | TUE   | WED   | THU  | FRI   | SAT                               | SUN   |
|---|---|---|--|---|-----------------------------------|---|
| A   | A   | A   | A  | A   | A                                 | A   |
|   | 11:30 ~ 12:30<br>極上のリラクゼーション<br>ヨガ👇<br>7日、21日) ヒトミ<br>14日、28日) ミホ<br>※バスタオル又はブランケットを1枚お持ちください。クラス内で使用します。 |   | 11:00 ~ 12:15 📌<br>ヨガビギナー<br>サトミ                                   | 11:00 ~ 12:00 📌<br>アロマヨガ リラックス<br>(60分)<br>マミコ                    | 10:00 ~ 11:15<br>ヨガビギナー👇<br>タカシ   | 10:00 ~ 11:15<br>アロマヨガ フロー I<br>ユミコ                               |
| 11:30 ~ 12:30 📌<br>ピラティスビギナー<br>スミヨ   |   | 11:30 ~ 12:30 📌<br>美尻ピラティス<br>ノリコ   |  | 13:00 ~ 14:15<br>3、17、31日)<br>ヨガビギナー👇<br>10日)<br>ヨガメディテーション<br>ヨウ |                                   | 12:00 ~ 13:00<br>ピラティスビギナー👇<br>26日)<br>体幹コントロール<br>ピラティス I<br>ノリコ |
| 13:15 ~ 14:30 📌<br>ヨガビギナー<br>サトミ  | 13:30 ~ 14:30 📌<br>ビューティ・ペルヴィス<br>ミホ  | 13:30 ~ 14:45<br>ヨガフロー I<br>チエ  | 13:00 ~ 14:15<br>アロマヨガ フロー I<br>アツコ                                |   | 12:00 ~ 13:15<br>ヨガフロー I<br>アカリ   |   |
| 15:15 ~ 16:15 📌<br>ヨガリラックス<br>シイナ<br>※13日、27日開催   |   |   | 15:00 ~ 16:00<br>ピラティスビギナー👇<br>エミ                                  | 15:00 ~ 16:00 📌<br>ビューティ・ペルヴィス<br>マミ<br>※3、17、31日開催               | 14:00 ~ 15:00 📌<br>ヨガリラックス<br>ヒトミ | 14:00 ~ 15:15<br>ヨガフロー I<br>12日) フロー II<br>ミネ                     |
| <b>23日(木・祝)</b>   |   | <b>24日(金・祝)</b>   |  |   |                                   |   |
| 10:00 ~ 11:15 ヨガ ビギナー👇 サトミ<br>12:00 ~ 13:00 ピラティスビギナー👇 エミ<br>13:45 ~ 15:00 アロマヨガ フロー I アツコ<br>15:45 ~ 16:45 ジャイロキネシス👇 トモミ   |   | 10:00 ~ 11:00 アロマヨガ リラックス👇 マミコ<br>11:45 ~ 13:00 ヨガ メディテーション ヨウ<br>13:45 ~ 14:45 ピラティスビギナー👇 レイコ<br>15:30 ~ 16:45 ヨガアライメント I ミホ |  |   |                                   |   |
| 18:30 ~ 19:45 📌<br>ヨガビギナー<br>ミホ   | 18:45 ~ 19:45 📌<br>アロマヨガ リラックス<br>(60分)<br>アカリ  | 18:30 ~ 19:30 📌<br>ビューティ・ペルヴィス<br>ミュキ   | 18:30 ~ 19:30<br>16日、30日)<br>ピラティスビギナー👇<br>9日)<br>ジャイロキネシス👇<br>トモミ | 18:30 ~ 19:45<br>アロマヨガ フロー I<br>アツコ                               |                                   | 16:00 ~ 17:00<br>ピラティスビギナー👇<br>スミヨ                                |
| <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。<br/>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<br/>Class will be conducted in Japanese.</p> |   |   |  |   |                                   |   |