

👉: 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) 75分

※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)



December
2020

12

MON		TUE		WED		THU		FRI		SAT		SUN		
A	B	A	B	A	B	A	B	A	B	A	B	A	B	
		8日(火)は店休日です。												
11:45 ~ 13:00 ヨガアライメントI マスマ		11:30 ~ 12:30 📍 ビューティ・ベルヴィス ミホ		11:00 ~ 12:00 📍 美尻ピラティス ノリコ		10:45 ~ 12:00 📍 ヨガビギナー ミカコ				10:00 ~ 11:15 📍 ヨガビギナー カナ		10:00 ~ 11:00 📍 ピラティスビギナー (27日) 体幹コントロール ピラティスI ノリコ		
				12:30 ~ 13:30 📍 アロマヨガリラックス (60分) マミコ						12:00 ~ 13:00 📍 アロマヨガリラックス (60分) 12、26日) サキ 19日) カナコ		11:00 ~ 12:00 📍 ビューティ・ベルヴィス 5、12日) マミ 26日) アイコ		
13:30 ~ 14:30 📍 温活ヨガ ミホ		13:30 ~ 14:45 ヨガアライメントI ミネコ		14:00 ~ 15:15 📍 ヨガビギナー ミカコ		13:00 ~ 14:15 ヨガフロー II ミネコ				5日) 12:00~13:15 ヨガアライメントI ミネコ		11:45 ~ 13:00 📍 ヨガビギナー ミホ		
		<div style="border: 2px solid #FFD700; border-radius: 20px; padding: 10px; background-color: #FFF9C4;"> <p style="text-align: center; color: #FF4500; font-weight: bold;">年末年始スケジュール</p> <p style="text-align: center; font-weight: bold;">27日(日) 最終営業日</p> <p style="text-align: center; font-weight: bold;">12月28日(月) ~ 1月3日(日) 年末年始休業日</p> <p style="text-align: center; font-weight: bold;">1月4日(月) ~ 通常営業</p> <p style="text-align: center; font-weight: bold;">※2021年1月よりクラススケジュールが変更となります</p> </div>												
										14:00 ~ 15:00 📍 ピラティスビギナー 19日) 体幹コントロール ピラティスI スミヨ		13:30 ~ 14:45 5日) ヨガビギナー(📍) サトミ 12日) メンズヨガ マスマ		12:30 ~ 13:30 📍 アロマヨガリラックス (60分) アカリ ※12、27日のみ開催
										14:00 ~ 15:15 19日) ヨガフローII ミネコ 26日) ヨガフローI ミネ		13:30 ~ 14:45 5日) ヨガビギナー(📍) サトミ 12日) メンズヨガ マスマ		
										15:45 ~ 17:00 5、19日) ヨガフローI 12、26日) ヨガフローII ジュリ		15:15 ~ 16:30 ヨガアライメントI マスマ ※12、19日のみ開催		14:00 ~ 15:15 ヨガアライメントI チエ
												17:00 ~ 18:00 📍 ヨガリラックス シイナ		15:00 ~ 16:00 📍 ヨガリラックス ヒトミ
18:30 ~ 19:30 📍 ヨガリラックス ミカコ	18:45 ~ 19:45 📍 ピラティスビギナー セレナ	18:30 ~ 19:45 📍 ヨガビギナー 15日のみ) メディテーション 新月キャンドルナイト DAYです。 ミホ		18:45 ~ 20:00 ヨガフローI カナ	18:30 ~ 19:30 📍 ピラティスビギナー 9日のみ) 体幹コントロール ピラティスI スミヨ	18:45 ~ 20:00 ヨガアライメントI ミホ	18:30 ~ 19:30 📍 背中すっきり ピラティス ナミ							

定休日

なんばスタジオを他店利用料無料でご利用いただけます。

【今月のアロマ】

テーマ

冬の冷え対策
~内側から体を温める~

精油

オレンジ/マンダリン/クローブ
ローレルリーフ/シナモンリーフ

※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.